

ÖKO-TEST

RICHTIG GUT LEBEN



Extra: Arbeitgeber Umwelt
Wo neue Jobs entstehen S.96



TEST 25 Marken

Nuss-Nougat-Cremes

Die weiteren TESTs

Senf S. 16

Fünf enthalten Gen-Raps

Feuchtes Toilettenpapier

Allergien am Po S. 78

Kindermatratzen S. 54

Grillkohle S. 144

Nicht mit jeder gelingt die Wurst

Wandfarben S. 138

Handcremes S. 72

Kinderversicherungen

Welche Sie benötigen S. 106

Scheidenpilzmittel S. 36

Joghurt hilft nicht

Berichte & Beratung

Deutsche Seen S. 118

Saubere Urlaubsparadiese
vor Ihrer Haustür

Cybersex S. 58

Liebe in Zeiten des Internets

Von „sehr gut“ bis
„ungenügend“ S. 22





Steigert den Fahrspaß.

Und senkt den CO₂-Ausstoß.

DSG® von Volkswagen. Dynamisch und umweltfreundlich zugleich.

Innovationen für Sie und die Umwelt. Mit BlueMotionTechnologies bietet Volkswagen bereits heute eine große Auswahl an Innovationen, die Autofahren für alle sauberer und sparsamer machen. Zum Beispiel das Doppelkupplungsgetriebe DSG®, das die Vorteile eines automatischen und eines manuellen Getriebes vereint. Durch Schalten ohne Zugkraftunterbrechung sorgt es für mehr Komfort und mehr Dynamik – und gleichzeitig für weniger Verbrauch. Mehr Informationen unter **www.bluemotion-technologies.de**

Liebe Leserinnen,
liebe Leser,

rechtzeitig zur Grillsaison haben wir zwei der wichtigsten Zutaten für Sie untersucht: Grillkohle und Senf. Das Ergebnis: In beiden Tests gibt es Produkte, mit denen es ein gelungener Grillabend wird. Aber auch solche, die für „Stimmung“ sorgen, weil sie Sticheleien in Richtung Grillmeister provozieren. Sie können beispielsweise „sehr gute“ Grillkohle haben, die schon nach 15 Minuten durchgeglüht ist und dann eine Stunde lang Würstchen gart. Oder „mangelhafte“, die fast eine halbe Stunde zum Durchglühen braucht, aber 20 Minuten später schon am Ende ist, starken Qualm entwickelt und aus tropischem oder subtropischem Holz hergestellt wurde. Da ist es zwar vorschriftswidrig, aber nicht verwunderlich, dass der Hersteller auf der Tüte nicht angegeben ist. Am Senf stören uns vor allem zugesetzte Aromastoffe und – in immerhin fünf der 30 untersuchten Sorten – Verunreinigungen mit Gen-Raps. Auch in zwei Nuss-Nougat-Cremes haben wir gentechnisch veränderte Bestandteile gefunden. Das zeigt: Die Gen-Technik breitet sich inzwischen immer schneller und unkontrollierter aus. Wenn Sie belastete Produkte im Regal stehen lassen, tragen Sie dazu bei, dass die Gen-Technik auf Dauer vielleicht doch noch gestoppt wird.



Jürgen Stellpflug,
Chefredakteur

Ihr

Jürgen Stellpflug



PS: Mit einem Abo verpassen Sie keinen unserer Tests. Eine Bestellkarte finden Sie auf Seite 43.



TEST Senf

Problematische Entwicklung – einige der untersuchten Senfsorten sind mit Gen-Raps verunreinigt. **16**



TEST Nuss-Nougat-Creme

Süße Nachrichten für Naschkatzen – die Bio-Produkte sind in Ordnung. **22**



TEST Kindermatratzen

Erfreulich, schon im unteren Preissegment finden sich Produkte ohne Beanstandungen. **54**



TEST Feuchtes Toilettenpapier

Nicht so sanft, wie es die Werbung verspricht – in den meisten Produkten stecken hautreizende Konservierungsstoffe. **78**

Essen & Trinken

- 16 **Test** Senf
Die Gen-Technik auf dem Vormarsch.
- 22 **Test** Nuss-Nougat-Creme
Bio- und Fairtrade-Produkte am besten.
- 30 **Marktcheck** Milch
Wo es noch herkömmliche Frischmilch gibt.
- 34 **Meldungen**

Gesundheit & Fitness

- 36 **Test** Mittel gegen Scheidenpilz
Rezeptfreie Präparate, die helfen können.
- 46 **Yoga**
Welcher Stil für wen am sinnvollsten ist.
- 52 **Meldungen**

Kinder & Familie

- 54 **Test** Kindermatratzen
Sanfte Ruhekissen für die Kleinen.
- 58 **Liebe in Zeiten des Internets**
Kein Ersatz für echte Romantik.
- 62 **Schlafen**
Tipps für ungestörten Babyschlummer.
- 68 **Meldungen**

Kosmetik & Mode

- 72 **Test** Handcremes
Nicht alle sind unproblematisch.
- 78 **Test** Feuchtes Toilettenpapier
Einige können den Po reizen.



TEST Abgetönte Wandfarben

Fast alle Produkte sind in Ordnung, doch ausgerechnet in einer Naturfarbe stecken unerwünschte Stoffe.

138

TEST Grillkohle und Grillbriketts

Wenig feurig – schon nach zwanzig Minuten machten die ersten Grillkohlen schlapp.

144

Kosmetik & Mode

84 Schuhe

Vom Urschuh bis zum virtuellen Treter.

90 Sonne

Wie man maßvoll und sicher mit ihr umgeht.

Politik & Umwelt

96 Arbeitgeber Umwelt

Neue Arbeitsplätze durch neue Technik.

Geld & Recht

106 Test Kinderversicherungen

Sinnvolle Policen für den Nachwuchs.

116 Meldungen

Freizeit & Technik

118 Serie Urlaub in Deutschland

Die schönsten und saubersten Seen.

124 Wasserqualität deutscher Seen

Wo man guten Gewissens baden gehen kann.

126 Meldungen

Bauen & Wohnen

138 Test Abgetönte Wandfarben

So bringen Sie richtig Farbe ins Leben.

144 Test Grillkohle und Grillbriketts

Weitgehend frei von ungesunden Zusätzen.

152 Meldungen

Die TESTs

12 Neue Produkte

16 Senf

22 Nuss-Nougat-Creme

36 Mittel gegen Scheidenpilz

54 Kindermatratten

72 Handcremes

78 Feuchtes Toilettenpapier

106 Kinderversicherungen

138 Abgetönte Wandfarben

144 Grillkohle und Grillbriketts

Standards

3 Editorial

6 Leserbrief

8 Nachwirkungen

12 Neue Produkte

128 Kleinanzeigen

135 ÖKO-TEST-Shop

156 Glossar

157 Impressum

158 Service

159 Jahresregister

160 Leserfragen

162 Vorschau

Schreiben Sie uns

Wir veröffentlichen nicht nur Lob, sondern auch Kritik. Ist Ihr Brief zu lang, kürzen wir – nicht nur Kritik, sondern auch Lob.



Foto: DAK

Sport für die Gelenke

Test Gelenkkapseln, 5/2009

Ich bin 40 Jahre alt und habe im Alter von 18 Jahren eine chronische Kniegelenksarthrose entwickelt. Ich konnte keine Wanderungen mehr unternehmen und irgendwann sogar keine Treppen mehr steigen. Die ärztliche Behandlung blieb ohne Erfolg, bis ich einen richtig guten Sportarzt fand. Dieser erklärte, dass nur ein gutes Muskelpaket meine Kniegelenke stützen kann. Er verordnete einige Wochen spezielle Krankengymnastik, deren Übungen ich zu Hause fortführte, schickte mich für ein paar Monate ins Fitnessstudio und erlaubte mir danach Radfahren und leichtes Jogging. Es war die perfekte Therapie für mich. Nach ca. zwei Jahren konnte ich schmerzfrei skifahren, laufen und wandern. Das ist auch heute noch so. Allerdings darf ich niemals mit dem Sport aufhören. Ich denke, diese Form der Therapie könnte vielen Menschen helfen, ganz abgesehen von den anderen vielen positiven Nebenwirkungen des Sports.

Karola Schmidt
per E-Mail

Geschütztes Warenzeichen

Cellulite, 2/2009 und
Ratgeber Kosmetik 9:2009

Wir möchten gerne darauf hinweisen, dass es sich bei der Endermologie um ein geschütztes und eingetragenes Warenzeichen handelt. Deshalb kann

die von Ihnen erwähnte Behandlung Bodyshaping/Bodycontouring weder auf der Endermologie basieren noch eine Weiterentwicklung sein. Zudem sind die Begriffe Bodyshaping und Bodycontouring aus unserer Sicht Oberbegriffe, die keine genaue Methode definieren. Schließlich kann darunter nahezu alles verstanden werden, was den Körper formt: vom Pilates-Kurs bis hin zum Gerätetraining oder Indoor-Cycling.

Pressebüro LPG (Deutschland)
PEER Agentur, Köln

Igel schützen

Test Schneckenmittel, 5/2009

Nicht nur Haustiere, gerade auch Igel, die unter anderem Schnecken fressen, sind von den Auswirkungen des methiocarbhaltigen Schneckenkorns betroffen. Nur bei rechtzeitiger Verabreichung eines Gegenmittels können sie gerettet werden, häufig bleiben jedoch Lähmungserscheinungen zurück.

Gudrun Lücking
Komitee für Igelschutz, Hamburg

Kein Problem für Sojaallergiker

Injektionslipolyse,
Ratgeber Kosmetik 9:2009

Der bei der Lipolyse verwendete Wirkstoff Polyenylphosphatidylcholin (PPC) wird heute so aus der Sojabohne extrahiert, dass er keinerlei Eiweiß mehr enthält und deshalb auch für Sojaallergiker geeignet ist. Wir bemühen uns, diesen neuen Kenntnisstand an unsere Mitglieder und die Öffentlichkeit weiterzugeben – leider wird immer noch davor gewarnt, dass die sogenannte „Fettweg-Spritze“ nicht für Sojaallergiker geeignet sei. In den Aufklärungsbögen wird auch von möglichen dauerhaften Knotenbildungen gesprochen. Dauerhafte Verhärtungen im Gewebe sind aber bei den von uns gesammelten ca. 100.000 Behandlungen nicht aufgetreten. Die Warnung ist eine

reine Vorsichtsmaßnahme, da bei der Injektionslipolyse ein Wirkstoff genutzt wird, der für kosmetische Zwecke nicht zugelassen ist. Bei diesem sogenannten Off-Label-Use geht die Haftung vom Pharmaproduzenten auf den behandelnden Arzt über – und der will sich natürlich absichern und warnt vorsichtshalber auch vor unwahrscheinlichen Nebenwirkungen.

Dr. Franz Hasengschwandtner,
Direktor NETZWERK-Lipolyse, Münster

Nicht zeitgemäß

Osterfeuer, 4/2009

Von ÖKO-TEST hätte ich erwartet, dass Umweltaspekte eine größere Rolle spielen als kulturhistorische. Als Brauchtum werden in Deutschland und in Europa 100.000-fach Osterfeuer angesteckt, wobei meist feuchtes Holz und Grünabfälle, oft auch andere Abfälle, verbrannt werden. Es handelt sich um eine unregelmäßige Verbrennung von Abfall, die eigentlich nach Abfallrecht in Deutschland verboten ist. Es werden Schadstoffe freigesetzt, z. T. krebs-erregende. Außerdem erhöht sich die Feinstaubbelastung in den Ostertagen ins Unerträgliche. Auch die heimische Tierwelt wird durch die Osterfeuer gefährdet. Dieses Brauchtum halte ich nicht mehr für zeitgemäß!

Dr. Albrecht von Lochow
Umweltschutzbeauftragter,
Porta Westfalica

Kritik an Fernreisen

Umweltschädliche Subventionen,
5/2009

In Ihrer Kritik an umweltschädlichen Subventionen fehlen die Fernreisen. Was denken sich die Menschen, wenn sie eine Arktisfahrt machen, um zu sehen, wie die Eiskappen schmelzen durch die Klimaveränderung? Was nützt die ganze Sparerei zu Haus, wenn durch solche sinnlosen Flüge oder auch Kreuzfahrten ein Vielfaches verpulvert wird? Sie sollten auf diese

Beste Pflege Tag für Tag.

ISANA



**ISANA
Creme Dusche**
Perlen-Extrakt
300 ml
0.69
(1 Liter = 2,30)

ÖKO-TEST
RICHTIG GUT LEBEN
ISANA Pflege
Creme Dusche
mit Perlen-Extrakt
gut
Magazin 09/2008
49 Produkte im Test
davon 24 sehr gut, 33 gut



**ISANA
Body Lotion**
Vitamin E
400 ml
0.99
(1 Liter = 2,48)

ÖKO-TEST
RICHTIG GUT LEBEN
ISANA Pflege
Body Lotion
mit Vitamin E
sehr gut
Magazin 3/2008



**ISANA
Deo Spray**
sortiert, 150 ml
0.79
(100 ml = 0,53)



**ISANA
Lippen Pflege**
Classic
Stück
0.79

**ISANA
Damen
Einwegrasierer**
3-Klingen
4 Stück
2.99



Mit ISANA können Sie sich und Ihren Körper täglich verwöhnen. Ausgezeichnete Produkte machen die Reinigung und Körperpflege zu einem erfrischenden Erlebnis. Und das zu besonders kleinen Preisen!

ROSSMANN
Mein Drogeriemarkt

Anzeige

Aspekte auch einmal hinweisen und die Reisesucht kritischer interpretieren. Was wäre, wenn 30 Prozent der Chinesen so reisewütig wären wie die Deutschen?

Armin Hofmann, Trebur

Anmerkung der Redaktion: Über Möglichkeiten, umweltschonend zu reisen, haben wir im ÖKO-TEST-Magazin 6/2008 ausführlich berichtet.

Bauern brauchen Traktoren Umweltschädliche Subventionen, 5/2009

Ich gebe Ihnen zwar recht, dass die staatliche Förderung zur Motorisierung von Agrarbetrieben einen Anachronismus darstellt, aber warum soll der Einsatz von „unförmigen Ungetümen“ per se verdammungswürdig sein? Soll denn der Bauer die Scholle wieder mit Pferdekraft aufbrechen? Nur der „voll motorisierte Bauer“ kann wirtschaftlich arbeiten und überleben. Wenn sich mehrere Bauern einen Traktor teilen, hat das den Nachteil, dass für die in der Warteschlange stehenden Bauern zum optimalen Erntezeitpunkt

keiner zur Verfügung steht. Zudem macht es keinen Unterschied, ob ein „Maschinenring-Traktor“ 100 Stunden Abgase in die Luft bläst oder zehn Bauern ihre eigenen Traktoren jeweils zehn Stunden betreiben.

Matthias Knieper, Reinbek

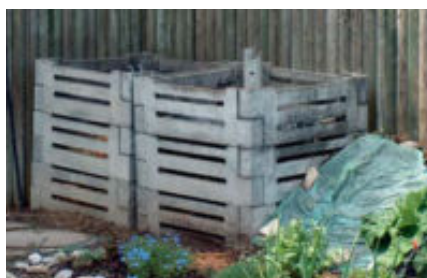


Foto: pixelio.de/Kurt Brodbeck

Kompost ohne Kalk Gartendünger, 5/2009

Sie schreiben, dass Kompost Kalk enthält und daher nicht für Moorbeetpflanzen geeignet ist. Möglicherweise wird in Handelsware Kalk als Rottungshilfe eingesetzt. Wir selbst setzen Urgesteinmehl ein und unsere Moorpflanzen wachsen gut. Für Pflanzonen mit kalkunempfindlichen Pflanzen mischen wir dem Kompost etwas Kalk bei oder

kalken den Boden im Herbst separat.
Helmut Frank, Boppard

Silowagen braucht Platz Holzpellets, 5/2009

Ich habe meinen Neubau 2005 mit einer solargestützten Pelletheizung ausstatten lassen. Leider hat der Heizungsbauer mich nicht informiert, dass die Siloware der Pellets in riesigen Lkws geliefert wird, sodass nur die Erstlieferung an mich über die damalige Baustraße möglich war. Nun, da diese rückgeführt ist, muss ich auf weitaus teurere Sackware zurückgreifen und diese auch manuell einfüllen. Dies ist für viele, die überlegen, ob sie ihre alte Heizung umrüsten wollen, eine wichtige Information, die in Ihrem Artikel fehlt!
Margit Hennes, Wernersberg

ÖKO-TEST-Magazin

Stichwort Leserbrief, Kasseler
Straße 1a, 60486 Frankfurt am Main
E-Mail: redaktion@oekotest.de
Veröffentlichungen unter der Rubrik
Leserbriefe stellen nicht die Meinung
der Redaktion dar.

Reaktionen

Die einen verklagen uns, die anderen verbessern ihre Produkte.
Hier erfahren Sie, was unsere Tests bewirkt haben.

TEST Philips Senseo HD 7824 und -HD 7820

ÖKO-TEST-Magazin 12/2008

Im Test Portionskaffeemaschinen in der Dezemberausgabe von ÖKO-TEST bewerteten wir die *Philips Senseo HD 7820* und *HD 7824* in puncto Sicherheit mit „ungenügend“. Jetzt rief der Hersteller freiwillig Exemplare dieser Geräte, die zwischen Juli 2006 und November 2008 hergestellt wurden, zurück, um sie zu reparieren: Unter bestimmten Umständen könne bei stark verkalkten Geräten der Heißwasserbehälter platzen. Das gilt laut Philips-Website auch für zehn weitere Senseo-Typen. Das von ÖKO-TEST beauftragte Prüfinstitut hatte bei den beiden untersuchten Geräten schon im vergangenen Oktober festgestellt, dass grundlegende Sicherheitsanforderungen nicht erfüllt waren. Ein stromführender Steckverbinder lag sehr nah am Gehäuse, das in einer Glühdrahtprüfung Feuer fing. Zudem

fehlte ein Überhitzungsschutz an der Pumpe. Das Risiko eines Zerbersten des Heißwasserbehälters ist laut Philips äußerst gering. Informationen zu den betroffenen Typen und die Möglichkeit, die Geräte zur Reparatur registrieren zu lassen, gibt es unter www.reparatursenseo.de. Bei Geräten, die nach November 2008 produziert worden sind, ist die Gefahr laut Philips behoben. Auf Anfrage von ÖKO-TEST teilte das

Unternehmen mit, dass auch der Mangel bei der Distanz von stromführenden Verbindungen zum Gehäuse umgehend abgestellt worden sei. Jedoch: „Zu Ihrem Hinweis bezüglich der fehlenden Überhitzungssicherung der Pumpe sehen wir und auch externe Institute weiterhin keinen Verstoß gegen die gängigen Sicherheitsstandards.“ Die Mehrheit der Kaffemaschinen im Test verfügte über eine Sicherung.



TEST HIPP Bio-Getreide-Brei Schmelz-Reisflocken

ÖKO-TEST Ratgeber Kleinkinder 9/2007

Die Firma HIPP riet Eltern dazu, den *Bio-Getreide Brei Schmelz-Reisflocken* mit zweieinhalb Teelöffeln Milch- oder Traubenzucker zuzubereiten. Das kritisierten wir und vergaben an den Brei zwei Minuspunkte. Mittlerweile hat HIPP die Verpackung geändert und die Anleitung zur Zubereitung des Breis mit Zucker entfernt.

Gesamturteil von „gut“ auf „sehr gut“

TEST Jacobs Carismo Espresso, Bohnen

ÖKO-TEST-Magazin 1/2007

Kaffeeröster Jacobs hat den Farbwert der Bohnen von *Jacobs Carismo Espresso* bei der Röstung leicht verändert, sodass das Geschmacksprofil jetzt weniger intensiv ist. Der Röstgrad beeinflusst auch den Furangehalt des Kaffees: ein Schadstoff, der in unserem Test zur Abwertung führte. Eine Überprüfung im Labor ergab, dass die Menge zwischenzeitlich unter unsere Abwertungsgrenze gesunken ist.

Gesamturteil von „gut“ auf „sehr gut“



TEST Florena Men After Shave Balm

ÖKO-TEST-Magazin 2/2009

Am *Florena Men After Shave Balm* gab es einiges zu kritisieren. Zur Abwertung führte nicht nur der Gehalt an Diethylphthalat sowie an PEG/PEG-Derivaten. Auch für die eingesetzten Duftstoffe Eichenmoos und Hydroxycitronellal gab es Punktabzug, da diese häufig zu Allergien führen. Inzwischen duftet das *Florena Men After Shave Balm* ab Chargennummer 83870238 ohne diese allergieträchtige Unterstützung.

Gesamturteil von „ungenügend“ auf „ausreichend“

NATUR wirkt!

...
...
...
...



2008
Lavendel



2007
Mandelmilch



2003
Aloe Vera



2002
Soda



1999
Zitronensäure



1997
Orangerterpene



1988
Spiritus



1987
Essig



1986
Pflanzliche
Tenside



setzt seit 1986 auf bewährte
Naturwirkstoffe für natürliche
Sauberkeit zum Wohlfühlen.
Heute ist Frosch in jedem dritten
Haushalt vorhanden.

**Bio-Qualität,
die sich durchsetzt!**

Mehr Infos unter:
www.frosch-9punkte.de



Bio-Qualität zum Wohlfühlen – seit 1986


TEST Delikatess Gourmet Salami; Basic Sommersalami

ÖKO-TEST-Magazin 10/2007

Die *Basic Sommersalami* fiel wegen eines erhöhten Gehalts des Weichmachers Diethylhexylphthalat (DEHP) unangenehm auf, der aus der Verpackung ins Lebensmittel übergehen kann. Die *Delikatess Gourmet Salami* von Rewe, weil ihr Aroma zugesetzt war. Beide Anbieter haben den jeweiligen Mangel zwischenzeitlich im Griff und ihre Produkte verbessern sich nach unserer Überprüfung.

Delikatess Gourmet Salami: Gesamturteil von „gut“ auf „sehr gut“

Basic Sommersalami: Gesamturteil von „gut“ auf „sehr gut“

TEST Hela Tomaten Ketchup fruchtig

ÖKO-TEST-Magazin 4/2007

Eine neue Flasche macht noch nicht den besten Ketchup – aber einen deutlich verbesserten. So kassierte der *Hela Tomaten Ketchup fruchtig* in unserem Test vor zwei Jahren Minuspunkte für die Zugabe von Aroma und Geschmacksverstärker, die jetzt nicht mehr enthalten sind. Keine Änderung brachte hingegen die erneute Messung des roten Tomatenfarbstoffes Lycopin. Er ist immer noch in vergleichsweise geringer Menge enthalten. Lycopin gilt als Qualitätsparameter und ein hoher Gehalt zeigt an, dass viele und gut ausgereifte Tomaten verarbeitet wurden. Der Stoff soll außerdem die Gesundheit positiv beeinflussen.

Gesamturteil von „ausreichend“ auf „gut“


TEST Multinorm Calcium, Mineral-Brausetabletten

ÖKO-TEST-Magazin 3/2009

Nahrungsergänzungsmittel sollten nach einer Empfehlung des Bundesinstituts für Risikobewertung nicht mehr als 500 Milligramm (mg) Calcium in einer Tagesdosis enthalten. Daran halten sich jetzt auch die bei Aldi Süd angebotenen *Multinorm Calcium, Mineral-Brausetabletten*, in denen statt bislang 800 mg nur noch 500 mg Calcium stecken.

Gesamturteil von „gut“ auf „sehr gut“


TEST Das gesunde Plus Magnesium Dragees 350 mg

ÖKO-TEST Kompakt Vitamine 2/2009



Magnesiumhaltige Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht von Kindern unter vier Jahren eingenommen werden. Einen entsprechenden Hinweis hatten wir bei dem Produkt *Das gesunde Plus Magnesium Dragees 350 mg* bislang vermisst. Inzwischen

weist der Anbieter aber darauf hin, dass sich die Verzehrempfehlung auf Erwachsene beschränken sollte. Für ein „sehr gut“ reicht es aber immer noch nicht, da mit 350 mg Magnesium in einer Tagesdosis die Empfehlung des Bundesinstituts für Risikobewertung um 40 Prozent überschritten wird.

Gesamturteil von „befriedigend“ auf „gut“


TEST Renuwell Möbel-Schnellpflege

ÖKO-TEST-Magazin 4/2006

Die *Renuwell Möbel-Schnellpflege* mit Bienenwachs enthielt vor drei Jahren polyzyklische Moschus-Verbindungen. Der Hersteller wollte sich um alternative Duftstoffe bemühen, aber erst sein Parfüm am Lager aufbrauchen. Was lange währt, wird endlich gut, bestätigt das von uns beauftragte Labor. Der Preis hat sich in der Zwischenzeit auf 8,40 Euro für die 500-Milliliter-Flasche erhöht.

Gesamturteil von „befriedigend“ auf „sehr gut“

TEST Deutsche Küche Fettarmer Joghurt mild, 1,5 % Fett

ÖKO-TEST Kompakt Diäten 2/2008

An den Inhaltsstoffen des *Deutsche Küche Fettarmer Joghurt mild 1,5 % Fett* von Tegut gab es schon im vergangenen Test nichts auszusetzen. Punktabzug bekam er allerdings, weil er leicht alt schmeckte und die Konsistenz zu flüssig war. Zudem setzte sich etwas Flüssigkeit ab. Der Geschmack wurde jetzt verbessert und der kleine Schönheitsfehler Flüssigkeit führt nicht mehr zur Abwertung.

Gesamturteil von „gut“ auf „sehr gut“



– Ausgaben + km



Abb. enthält Sonderausstattung.

Der Fiat Grande Punto Natural Power

ab **11.540,-** Euro¹

FIAT-ecoplus⁺ **BONUS**

Fiat – die Automarke mit dem niedrigsten durchschnittlichen CO₂-Ausstoß in Europa.²



Der Fiat Grande Punto Natural Power mit bivalentem Erdgasantrieb. Eine Tankfüllung Erdgas kostet nur 12,00 Euro³ und bringt Sie über 300 km* weit. In Kombination mit dem Benzinbetrieb kommen Sie sogar über 1000 km* weit. **Fiat – umweltfreundliche Ideen in Serie.**

www.fiat.de

WENIGER IST MEHR, WENIGER IST BESSER, WENIGER IST GENIAL.



CIAOFIAT 008003428
0000 freecall

¹ Fiat Grande Punto Natural Power 1.4 8V*, 16.500 € UPE des Herstellers zzgl. Überführungskosten, abzüglich der staatlichen Umweltprämie in Höhe von 2.500 € (Voraussetzung u. a.: Verschrottung eines mindestens vor neun Jahren erstmals zugelassenen Altfahrzeugs, das für mindestens 1 Jahr auf den Halter in Deutschland zugelassen war, nähere Informationen unter: www.bafa.de), abzüglich des Fiat-ecoplus⁺ Bonus. Nachlass, keine Barauszahlung.

² JATO-Studie: Volumengewichteter durchschnittlicher CO₂-Ausstoß (g/km) unter Europas Top-10-Automobilmarken 2008. www.jato.com.

³ Ausgehend von einem Erdgaspreis von 0,857 €/kg und dem kombinierten Durchschnittsverbrauchswert von 6,4 m³/100 km nach RL 80/1268/EWG.

* Kraftstoffverbrauch bei Erdgasbetrieb nach RL 80/1268/EWG (m³/100 km): innerorts 8,2, außerorts 5,4, kombiniert 6,4. CO₂-Emission (g/km): kombiniert 115. Kraftstoffverbrauch bei Benzinbetrieb nach RL 80/1268/EWG (l/100 km): innerorts 7,9, außerorts 5,4, kombiniert 6,3. CO₂-Emission (g/km): kombiniert 149.

Privatkundenangebote, gültig nur für Bestellungen vom 01.04. – 30.06.2009 von nicht bereits zugelassenen Neufahrzeugen Fiat Grande Punto Natural Power. Nur bei teilnehmenden autorisierten Fiat Händlern. Abbildung enthält Sonderausstattung. www.fiat.de

Tops und Flops

Jeden Tag kommen neue Produkte ins Regal. Die untersuchen wir für Sie, zeigen, welche gut sind – und von welchen Neuheiten man besser die Finger lässt.

TEST Sonnenschirm: Karlsö, beige

(mm) Ob ein Sonnenschirm wirklich gut vor UV-Strahlung schützt, weiß der Käufer oft nicht. Zwar existieren ähnlich wie für Sonnencremes Methoden, um einen Lichtschuttfaktor zu bestimmen: Doch viele Hersteller machen sich diese Mühe nicht. Ikea kündigte nach unserem Test Sonnenschirme und Strandmuscheln im vergangenen Sommer an, ab 2009 grundsätzlich über den UV-Schutz der angebotenen Sonnenschirme zu informieren. Der neue Schirm *Karlsö, beige* ist laut Onlinekatalog nach dem australisch-neuseeländischen Standard (AS/NZS) auf Faktor 45 getestet worden. Das von ÖKO-TEST beauftragte Institut ermittelte nach dem (strengerem) UV-Standard 801 einen ebenfalls „guten“ Lichtschuttfaktor (UPF) von 40. Der Sonnenschirm *Karlsö, beige* kostet mit einem Durchmesser von drei Metern 49 Euro.

Testergebnis
UV-Schutz: „gut“



TEST Tagescreme: Dr. Scheller Anti-Falten Tagespflege Arganöl & Amaranth

(ks) Endlich gibt es von Dr. Scheller zertifizierte Naturkosmetik. Die neue Tagespflege trägt das BDIH-Siegel „Kontrollierte Naturkosmetik“. Auch wir haben nichts am Produkt aussetzen. Die beauftragten Labore haben weder bedenkliche Konservierungsmittel noch schädliche Parfümstoffe gefunden. Die enthaltenen Duftstoffe Citral, Citronellol, Coumarin und Geraniol können zwar Allergien auslösen, aber so selten, dass wir sie nicht abwerten. Einzig, dass die Creme eine „Tiefenwirkung durch rein natürliche NanoSolves“ erzielen will, hat uns irritiert, wird derzeit doch eine kritische Diskussion über Nanopartikel geführt. Mit den umstrittenen unlöslichen Nanopartikeln haben die NanoSolves aber nichts zu tun. Vielmehr sind damit bestimmte Fettkomponenten gemeint, die vom Körper gut abgebaut werden können. Dennoch ist die Werbung mit „Nano“ möglicherweise nicht ganz so glücklich. 50 Milliliter Creme kosten 11,95 Euro.



Gesamturteil „sehr gut“

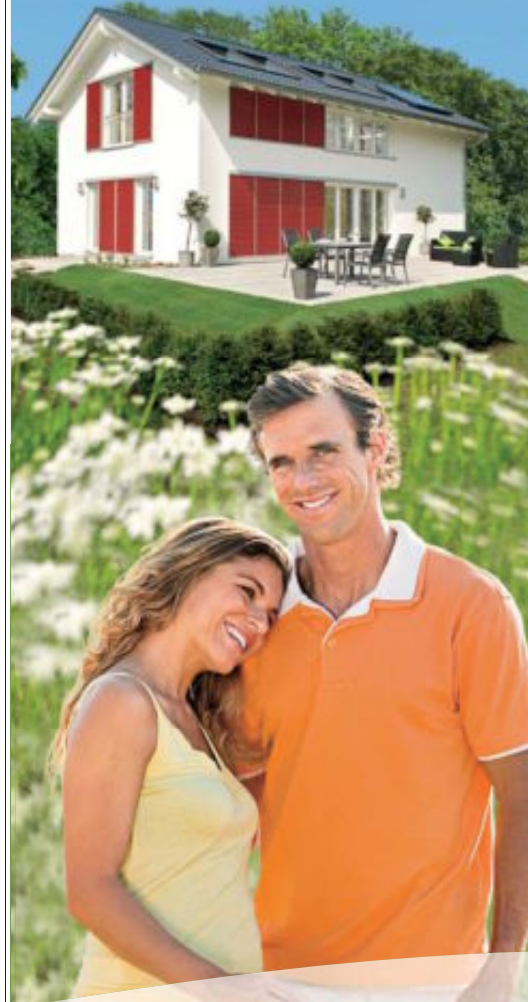
Unfug des Monats Tonnenstrumpf

(com) Die Otto Dörner GmbH & Co. KG ist ein traditionsreiches Hamburger Familienunternehmen, das auf Entsorgung spezialisiert ist. Anders gesagt: Die Firma macht in Müll. Zu dem Thema fällt einem normalerweise nichts Schönes ein. Der Firma Otto Dörner schon. Findet sie jedenfalls. Sie hat den „Tonnenstrumpf“ entwickelt, eine Art Kunststoffkorsage, die Abfalltonnen optisch ansprechender machen soll. Die bunt bedruckten Plastikdecken, die in Geruch und Haptik an Großmutter's Wachstischtücher erinnern, werden um die Tonne herumgespannt. Das nötige Fesselwerkzeug – Kabelbinder – liefert der Hersteller mit. „Dekorieren Sie Ihre Abfalltonne mit unseren Tonnenstrümpfen und die Langeweile hat ein Ende“, wirbt das Unternehmen auf seiner Homepage. Langweilig sind die 120 „Tonnenstrumpf“-Motive – von Pustelblume bis Alpenlandschaft, von Pommestüte bis Kuhfell – tatsächlich nicht. Ob man Müll aber wirklich verkleiden muss, damit er schöner wird, bezweifeln wir stark. Für diese Erfindung, die im wahrsten Sinne etwas für die Tonne ist, zahlt man sage und schreibe 29,95 Euro. Die Müllverschönerung ist unter www.tonnenstrumpf.de erhältlich.



Unser Beitrag für Ihre Zukunft

WeberHaus ist Wohnen mit Wohlfühlgarantie. Ökologische, gesundheitlich geprüfte Materialien, eine umweltbewusste Fertigung und Haustechnik speziell für Allergiker schaffen ein erstklassiges Wohnklima. Sie leben rundum natürlich und gesünder – wie zahlreiche Qualitätssiegel beweisen.



WeberHaus®
Die Zukunft bauen

Jetzt Info-Material anfordern:

☎ 01 80 / 5 23 13 45

(nur € 0,14 / min. aus dem dt. Festnetz,
Mobil ggf. abweichend)

www.WeberHaus.de

TEST Babyphone: Ansmann Barcelona

(ct) Deutlich wirbt die Firma Ansmann Accu-Technik mit „Elektrosmog reduziert“ für das *Babyphone Barcelona* (89 Euro). Tatsächlich sendet das Babyteil im Eco-Mode, wenn der Schalter „Transmission Power“ auf „Lo“ steht, mit einer reduzierten Strahlungsstärke von nur 50 Mikrowatt pro Quadratmeter ($\mu\text{W}/\text{qm}$) in einem Meter Abstand. Im Normalbetrieb liegt die Strahlungsstärke jedoch bei mehr als 100 Mikrowatt, was wir mit einer Note Abzug quittieren, denn bei diesen Werten lassen sich biologische Effekte zumindest nicht ausschließen. Egal ob Eco-Mode oder Normalbetrieb für die Reichweitenkontrolle in kurzen Intervallen und eine elektrische Feldstärke von mehr als zehn Volt pro Meter im Abstand von einem Meter gibt es zwei Noten Abzug. Die Technikprüfer bemängeln eine verminderte Reichweite im Eco-Mode, die aber für herkömmliche Wohnungen ausreicht, und lobten die lange Akkulaufzeit des Elternteils. Leider stecken Flammschutzmittel auf der Platine sowie PVC/PVDC/chlorierte Kunststoffe in Kabel und Verpackung.

Gesamturteil (Normalbetrieb)
„ausreichend“

Gesamturteil (Eco-Mode)
„befriedigend“



TEST Deo: Nivea For Men Silver Protect

(ks) Dass Silber antibakteriell wirkt, hat sich inzwischen herumgesprochen. Welche Langzeitfolgen es haben kann, wenn man Socken, Haut und Achselhöhlen mit Silber traktiert, ist nicht bekannt. Allerdings dürfte die Deowirkung des Produkts aus dem Hause Beiersdorf nicht nur auf das Silbersalz, sondern vor allem auf das enthaltene Aluminiumsalz zurückzuführen sein. Aluminiumsalze verengen die Schweißkanäle, können aber auch Reizungen hervorrufen. Das Deo, 150 Milliliter kosten 2,49 Euro, enthält zudem Silikone. Die Duftstoffe Eugenol und Coumarin lösen so selten Allergien aus, dass wir sie nicht abwerten.

Gesamturteil „befriedigend“



TEST Sonnenschutz-Creme: Baby Sebamed LSF 50

(nik) Papas Füße im Sand vergraben, Muscheln sammeln, in den Wellen planschen. An die Tage am Meer sollte viel erinnern – nur keine verbrannte Haut. Umso wichtiger ist der richtige Sonnenschutz. Dazu gehören nicht nur Hut und T-Shirt, sondern zum Beispiel auch die *Baby Sebamed Sonnenschutz-Creme* mit dem Lichtschutzfaktor 50. Sie ist zwar parfümiert, aber immerhin frei von problematischen Duftstoffen. Die Creme schützt mit UVA- und UVB-Filter. Bedenklich ist allerdings der chemische UV-Filter Octocrylene: Es gibt Hinweise, dass er eine hormonelle Wirkung hat. Deshalb gibt es nur ein „gut“ für die Inhaltsstoffe. Unnötig ist auch der Umkarton, der kein Glas, sondern nur eine Plastiktube schützt. Immerhin ist die Verpackung frei von PVC/PVDC/chlorierten Kunststoffen. 75 ml der Sonnenschutzcreme von Sebamed kosten 11,95 Euro.

Gesamturteil „gut“



TEST Teichbecken: Heissner PE-Fertigteich B251

(aa) Ganz einfach lässt sich ein Fertigteich im Garten realisieren, wie ihn zum Beispiel die Firma Heissner in verschiedenen Formen und Größen aus Polyethylen produziert. Wir schickten ein Exemplar für 250 Liter Inhalt in die Labore, um zu prüfen, inwieweit der schwarze Kunststoff mit Schadstoffen belastet ist. Das Ergebnis ist überraschend positiv. Der Teich enthält wohl die bedenklichen Schwermetalle Cadmium und Blei, ansonsten aber nur vergleichsweise geringe Gehalte an polyzyklischen aromatischen Kohlenwasserstoffen (PAK), die wir aber nicht abwerten. Der *Heissner PE-Fertigteich B251* ist damit weniger schadstoffbelastet als viele Spielzeuge aus Kunststoff. In der getesteten Größe 124 x 90 x 58 Zentimeter kostet er 45 Euro.

Gesamturteil „gut“

**TEST Toastbrot: Golden Toast Roggenliebe**

(hh) Marktführer Golden Toast bringt mit *Roggenliebe* das erste Roggentoastbrot auf den Markt. Es ist technologisch eine echte Herausforderung, mit Roggenmehl die von Toastliebhabern gewünschte fluffig zarte Textur hinzubekommen. Das Kunststück gelingt Golden Toast gut: Mit dem äußeren Volumeneindruck war das von uns beauftragte Labor zufrieden. Doch ein nicht abgerundeter Geschmack führte letztendlich doch zum Punktabzug im sensorischen Urteil. Der erhöhte Gehalt an Acrylamid in einer Tagesportion von 150 Gramm gibt im Teilergebnis Inhaltsstoffe auch nur ein „befriedigend“. Immerhin war das Toast hygienisch einwandfrei und auch frei von Schimmelpilzgiften. Der Anbieter Lieken wies uns darauf hin, dass Roggentoast einen ganz eigenen Geschmack und Charakter hat, was das von uns beauftragte Speziallabor selbstverständlich berücksichtigte. Laut Anbietergutachten einer anderen Charge lag der Acrylamidgehalt im hell getoasteten Brot unter unserer Abwertungsgrenze. Auch die Sensoriknote des Anbietergutachtens war gut. Eine 500-g-Packung *Golden Toast Roggenliebe* kostet 1,29 Euro.

Gesamturteil „befriedigend“

TEST Schwangerschaftstest: Clearblue Digital mit Wochenbestimmung

(eb) Der *Clearblue Schwangerschaftstest Digital mit Wochenbestimmung* von Procter & Gamble misst die Konzentration des Hormons hCG im Urin. Ein simples Prinzip, auf dem auch die gewöhnlichen Teststreifen basieren. Er liefert äußerst zuverlässige Ergebnisse, wenn ab dem Fälligkeitstag der Periode getestet wird. Auf der Verpackung erklärt der Hersteller aber, dass man ruhig auch schon vier Tage früher testen kann. Erst im Kleingedruckten schränkt er ein, dass die Zuverlässigkeit dann nur bei 55 Prozent liegt. Bleibt noch die Frage, was die Wochenbestimmung bringt. Denn schwanger werden kann frau ohnehin nur in einer eng begrenzten Zeit, etwa zwei Wochen vor Fälligkeit der Periode. Wer zum richtigen Zeitpunkt positiv testet, wird also fast immer das Ergebnis „1 bis 2 Wochen“ oder „2 bis 3 Wochen“ angezeigt bekommen. Nicht mehr als ein „schöner Werbegag“, findet unser Gutachter. Weitere Minuspunkte gibt es für den unnötigen Einsatz von Batterien sowie für bromierte Flammschutzmittel auf der Platine. Der Test zur einmaligen Anwendung kostet 11,95 Euro.

Gesamturteil „ausreichend“

**TEST DECT-Telefon: AEG Colombo**

(mk) Ein Hingucker ist das knallrote *AEG Colombo*, keine Frage. AEG verspricht aber mehr: energiesparendes, strahlenreduziertes Telefonieren. Tatsächlich strahlt das *Colombo* beim Telefonieren im Eco-Mode weniger stark gepulste Mikrowellen aus als die meisten Schnurlosen, die wir an dieser Stelle schon vorgestellt haben. Aber legt man das Mobilteil nach dem Telefonat nicht in die Ladeschale, bleibt das *Colombo* voll auf Sendung. Wenn man es tut, reduziert das Gerät die Strahlung um 99,9 Prozent. Den letzten Rest Strahlung hätte AEG sich auch noch sparen können. Im Testergebnis Strahlung schneidet das Gerät insgesamt „ausreichend“ ab.

Im Praxistest zeigte es, dass es mit wenig Energie auskommt, seine Stand-by-Zeit mit gut 80 Stunden aber nicht gerade lang ist.

Abgewertet werden bei dem Schnurlosen für rund 37 Euro darüber hinaus die verarbeiteten PVC/PVDC/chlorierten Kunststoffe und bromierten Flammschutzmittel.

Gesamturteil „ausreichend“





Miele
Service
Zertifikat

Auf Wunsch 10 Jahre
Miele Garantie.



**SPARSAMKEIT UND SCHONUNG. NUR FÜR LANGE ZEIT!
DIE NEUEN WÄSCHEPFLEGE-GERÄTE VON MIELE.**

Vertrauen Sie den Miele Wäschepflege-Geräten an, was Ihnen wichtig ist. Denn in der neuen patentierten 7 kg Schontrummel wird Ihre Wäsche bei jeder Beladungsmenge besonders sanft und schonend gepflegt. Dabei erreichen die neuen Wäschepflege-Geräte auch bei kleineren Beladungsmengen immer die Energieeffizienzklasse A – und sind bei Vollbeladung sogar 20 % sparsamer. So übernehmen Sie Verantwortung für die Umwelt und damit für die nächste Generation. Überzeugen Sie sich selbst im Fachhandel.

0180-52 52 100 (0,14 €/Min.)*

www.miele.de

* Festnetz der T-Com, Mobilfunkgebühren abweichend

Miele
IMMER BESSER



Scharf, Kindlein, scharf

Jetzt wird wieder gegrillt. Ohne einen Klecks „Mittelscharfen“ wäre die krosse Bratwurst aber unvollständig. Auch der Münchner Weißwurst würde ohne den süßen Senf etwas fehlen. Doch mittlerweile hat die Gen-Technik auch in Senf Einzug gehalten.

Eigentlich wollte sie ja einen Springbrunnen bauen. Aus dem Loch in der Mitte des alten Mühlsteins sollte Wasser in den Gartenteich plätschern. Doch als sie in der alten, verstaubten Halle der verlassenen Senfmanufaktur ihrer Vorfahren die Mühlsteine sah, überkam die Gewürzhändlerin Dorothea Terhorst und ihren Mann Matthias Mainz nur ein einziger Wunsch: Einmal noch sollten zwischen den alten Steinen Senfkörner zerquetscht werden, zu jener scharfen gelben Paste,

mit der Dorothea Terhorsts Vorfahren von den 20ern bis in die 70er-Jahre ihr Geld verdient hatten. Zumindest ein paar Töpfe zum Verschenken an gute Bekannte wollten sie vollmachen. Das war kurz nach der Jahrtausendwende.

Heute läuft die kleine Produktion in Erkelenz bei Mönchengladbach auf vollen Touren. 60.000 Töpfe Senf werden jedes Jahr abgefüllt und verkauft. Damit gehört die Alte Senfmühle Terhorst zwar zu den ganz kleinen Senfherstellern der

Republik, doch längst haben die Mühlsteine die alte Halle verlassen und sind heute Teil einer modernen Gewürzhandlung, an die sich ein kleiner Mühlenladen anschließt. Hier läuft vieles anders als bei den Großen der Branche. Das beginnt schon beim Vermahlen der Senfkörner: Bei Terhorsts wird kalt vermahlen. Das heißt, das Mahlgut darf höchstens 30 Grad warm werden. „Sonst verflüchtigen sich wichtige Aromastoffe“, erklärt Mainz. Außerdem wird der Senf hintereinander durch drei Mühlsteinpaare

geschickt, was sonst in keiner anderen Senfmanufaktur geschehe. Auch das tue dem Aroma gut.

Über mangelnde Nachfrage können sich die Terhorsts nicht beklagen. Einmal hatte eine große Firma angefragt, ob sie 12.000 Töpfe Senf kaufen könne, als Weihnachtsgeschenk für Kunden und die Belegschaft. Jeder Hersteller hätte sich die Hände gerieben. Terhorsts haben abgelehnt. „Da hätten wir einmal eine große Lieferung gehabt, hätten aber womöglich andere Kunden nicht

mehr beliefern können. Das wollen wir nicht“, erinnert sich Matthias Mainz. Auch dem Einkäufer einer sehr großen Supermarktkette hatte er dies am Telefon erklären müssen. „Wir waren uns einig, dass man Qualität nicht in unendlich großen Mengen produzieren kann“, so Mainz. Außerdem hätte man sich dann von einem einzigen Kunden abhängig gemacht. Stattdessen liefern Terhorsts lieber an Metzgereien, Hofläden und ein paar selbstständige Lebensmittelhändler vor Ort. Auch auf kleinen Erzeugermessen verkaufen sie ihren Senf an Feinkosthändler weiter. Außerdem kommen regelmäßig Besuchergruppen in den kleinen Mühlenladen und lassen sich die Produktion vorführen. „Da wissen die Leute dann, was sie später einkaufen“, freut sich Dorothea Terhorst.

Natürlich geht es nicht überall so beschaulich zu wie hier am Niederrhein. Bei Thomy, Develey, Händlmaier, Kühne & Co, den Riesen der Branche, wird Senf im großen Stil produziert. Anders wäre der Appetit der Deutschen auf die gelbe Paste

auch kaum zu stillen. Auf einen Pro-Kopf-Verbrauch von rund 900 Gramm hat sich der Senfverbrauch eingependelt. Das ist fast dreimal so viel wie noch in den 50er-Jahren.

Weil Senf und Gen-Raps auf dem Feld kaum zu unterscheiden sind, landet Gen-Technik im Senfglas

So viel geben die wenigen Senffelder, die es in Deutschland gibt, nicht her. Darum sind Senfkörner schon seit Jahrzehnten ein Importprodukt. Herkunftsländer sind die osteuropäischen Länder und vor allem Kanada, das überdies einer der größten Produzenten von Gen-Raps ist. Und hier liegt das Problem: Senf und Raps sind botanisch eng verwandt, kreuzen und vermischen sich nach Herzenslust. Eine Rapspflanze, die sich auf einem Senffeld breit gemacht hat, ist kaum zu erkennen. Über diesen Umweg kann aber plötzlich Gen-Technik in den Senf geraten – und das, obwohl sie im Senfbau gar nicht genutzt wird.

Wir wollten wissen, ob die Gen-Technik über diese

Hintertür auch schon auf unsere Teller gekommen ist. Außerdem haben wir den Senf auf umstrittene Inhaltsstoffe untersucht. Im Test: 30 Senfprodukte, darunter die großen Marken sowie Bio-Produkte und einige kleine, regionale Marken.

Das Testergebnis

■ Mit allen Bio-Produkten und mit mehr als der Hälfte der konventionellen Produkte können sie bedenkenlos ihren Senf dazugeben. Einige Produkte mussten wir aber wegen Verunreinigungen mit Gen-Raps oder umstrittener Inhaltsstoffe abwerten. Zwei Marken waren nur noch „ausreichend“.

■ In fünf Marken fand das von uns beauftragte Labor Spuren von gentechnisch verändertem Raps, unter anderem in den Topprodukten *Löwensenf Extra* und *Maille Dijon Originale Dijon-Senf*.

Süßstoff ist vor allem eine billige Zutat, die dem Verbraucher aber kaum Kalorien spart

■ Je nach Rezeptur kann ein Senf Zucker, Honig oder andere süßende Zusätze ent-

Kompakt

Geteilte Senfrepublik

Senf ist nicht gleich Senf. Das zeigen auch die regional unterschiedlichen Verkaufszahlen: Scharfer Senf ist im Norden der Renner, süßen Senf bevorzugt man in Bayern; aber auch in Teilen Frankens und Baden-Württembergs isst man ihn gern. Der Rest der Republik mag's am liebsten mittelscharf. Auch die Verwendungsgewohnheiten sind unterschiedlich: Senf pur als Brotaufstrich ist in den neuen Bundesländern verbreitet, wo es inzwischen sogar auch Brotaufstriche auf Senfbasis gibt. Hier sind das Senfglas und die Tube Exoten: Zwischen Mecklenburg-Vorpommern und Thüringen bevorzugt man wie zu DDR-Zeiten den „Plaste-Becher“.

CT findet den Senf-Berliner

Ein Krapfen ist statt mit Marmelade mit Senf gefüllt. Wer in der Faschingszeit eine große Platte mit Berlinern ausgibt, erlaubt sich oft diesen Scherz. Um herauszufinden, welches der fies gefüllte Krapfen ist, haben Forscher der Universität München das Schmalzgebäck zum Spaß kurzerhand in den Computertomografen (CT) gelegt, wie ein Fachjournal schreibt. Mit Erfolg: Der scharf gefüllte Berliner war sofort zu erkennen. Mit dem tonnenschweren Gerät werden sonst Knochen und Tumore untersucht.

Anzeige



TEEKAMPAGNE

Eine ungewöhnliche Idee
eröffnet Ihnen erstaunliche
ökonomische Vorteile

Nur eine einzige Sorte Tee, dafür aber die beste: Darjeeling.

Nur in Großpackungen. Kein Zwischenhandel.

So sparen wir unnötige Wege, Lagerkosten und Verpackungsmaterial. Die Teekampagne liefert den feinsten Tee der Welt – zu einem unschlagbar günstigen Preis.

First Flush oder Second Flush (Bio)	pro 100g 2,40 €
First Flush oder Second Flush Gartentee (Bio)	pro 100g 2,80 €
Selected Darjeeling (Bio)	pro 100g 1,80 €
Grüner Darjeeling (Bio)	pro 100g 1,90 €
Grüner Selected Darjeeling (Bio)	pro 100g 1,60 €



DIREKT ZU BESTELLEN:

www.teekampagne.de · Tel.: [0331] 74 74 74 · Fax: [0331] 74 74 717

halten. Der *Tonoli Delikatess-Senf mittelscharf* und der *Tip Delikatess Senf mittelscharf* enthalten stattdessen aber künstlichen Süßstoff. Wohl kaum wegen der paar Kalorien, die man bei einem Klecks Senf einspart, sondern vielmehr, weil Süßstoff einfach billiger ist als etwa Zucker. Wir werten dies um eine Note ab.

■ Ein guter Senf sollte seinen Geschmack vor allem aus Senfkörnern und Gewürzen erhalten. Bei sechs Produkten haben die Hersteller aber mit Aromastoffen aus dem Labor nachgeholfen, die mit echten Gewürzen wenig zu tun haben. Dazu gehören sogenannte natürliche Aromen, die mithilfe von Mikroorganismen er-

zeugt werden dürfen. Noch ungenauer ist die Angabe „Aroma“ auf der Verpackung des *Jütro Original Jüterbogger Senf mittelscharf*. Bei einer solchen Deklaration können theoretisch auch rein chemisch hergestellte Aromen im Becher stecken.

■ Um eine Note abgewertet haben wir den Zusatz von Kaliummetabisulfit (E224),

den die Hersteller des *Maille Dijon Originale Dijon-Senf* und des *Amora Senf würzig-mild* beigemischt haben. Es handelt sich dabei um einen umstrittenen Konservierungsstoff, der im Senf unnötig ist, da Senf nicht zu den leicht verderblichen Lebensmitteln gehört. Kein Wunder, dass fast alle Hersteller auf diesen Stoff verzichten.

Immer mehr Gen-Produkte

ÖKO-TEST warnt schon lange: Ein friedliches Nebeneinander von Gen-Technik und konventioneller Landwirtschaft ist nicht möglich. Jahrelang haben die Befürworter der Gen-Technik den Anbau forciert. Jetzt ist die Saat aufgegangen: Auf dem langen Weg vom Feld bis zum Teller kommt es an zahllosen Stellen zu Verunreinigungen, die eigentlich niemand haben wollte.

Verändertes Gen-Material findet sich heute in vielen Lebensmitteln – im Sojalecithin der Schokolade, im Senf oder im Knabergebäck. Bei unserem aktuellen Test Nuss-Nougat-Cremes (siehe S. 22) haben wir zweimal gentechnisch veränderte Bestandteile gefunden. Erst im Januar hatten wir über gentechnisch veränderte Pollen im Honig berichtet. Im April 2006 fanden wir in einer Probe Maischips gentechnisch veränderten Mais. Sojadrinks, Diätprodukte und Babynahrung auf Sojabasis ließen wir im Oktober 2007 untersuchen. Erschreckendes Ergebnis: Jede zweite Probe enthielt gentechnisch veränderten Soja.

Keine Einzelfälle: Allein im vergangenen Jahr hat die Lebensmittelüberwachung Baden-Württemberg in jeder dritten Sojaprobe und in vier Prozent der Maisproben gentechnisch verändertes Material gefunden. Das zeigt: Die Warnungen der Gen-Kritiker sind berechtigt. Einmal angebaut, ist die Ausbreitung des künstlich veränderten Gen-Materials nicht mehr zu stoppen. Selbst namhafte Lebensmittelhersteller geben gegenüber ÖKO-TEST offen zu, dass sie gegen solcherlei Verunreinigungen machtlos sind, und Spuren von Gen-Material nie ganz ausschließen können – trotz regelmäßiger Kontrollen. Denn innerhalb einer Ladung können sich die veränderten Gen-Bestandteile an bestimmten Punkten, sogenannten Clustern, konzentrieren – und werden so unter Umständen nicht entdeckt.

Den Schaden haben letztlich alle: Lebensmittelhersteller, die plötzlich teure Kontrollen in Auftrag geben und um ihren Ruf fürchten müssen, sowie Verbraucher, die die Kontrollen letztlich mitbezahlen. Noch schlimmer: Mittlerweile muss man beim Einkaufen immer damit rechnen, dass Gen-Technik im Einkaufswagen landet – selbst wenn auf dem Etikett nichts davon steht. Denn obwohl die Hersteller Gen-Technik eigentlich deklarieren müssen, bietet das Gesetz zahlreiche Schlupflöcher: So gilt die Regelung nicht für zufällige, technisch unvermeidbare Beimischungen, wenn diese

den Schwellenwert von 0,9 Prozent für die einzelne Zutat nicht überschreiten und regelmäßig auf Gen-Technik kontrolliert wird. Auch Enzyme, Vitamine und Zusatzstoffe werden oft mithilfe der Gen-Technik hergestellt. Noch in diesem Jahr dürfte der Europäische Gerichtshof darüber entscheiden, wie mit Honig zu verfahren ist, in den unbeabsichtigt geringe Mengen Gen-Pollen von Pflanzen gekommen sind, die als Lebensmittel nicht zugelassen sind. Derzeit gilt hierfür noch eine Nulltoleranz, die aber immer wieder infrage gestellt wird. Der Deutsche Berufs- und Erwerbs Imker Bund (DBIB) geht davon aus, dass die Richter die Nulltoleranz verteidigen werden. Trotzdem: Von gentechnikfreien Lebensmitteln kann schon lange keine Rede mehr sein.

Neue Gen-Sorten

Aller Kritik zum Trotz wird die sogenannte grüne Gen-Technik weiter in den Markt gedrückt. Jüngstes Beispiel: Die Zulassung eines Freilandversuchs mit der Gen-Kartoffel Amflora in Mecklenburg-Vorpommern. Die nicht zum Verzehr bestimmte Knolle soll als Rohstoff für die Klebstoff- und Textilproduktion dienen. Kritiker befürchten jedoch, dass die Kartoffel bald auch als Futtermittel genutzt werden könnte – und so in die Nahrungskette eingebracht wird. Niemand kann sicher sagen, ob in Zukunft nicht auch Gen-Kartoffeln für das Supermarkregal folgen werden. Auch für Versuche mit gentechnisch veränderter Gerste wurde in Deutschland soeben grünes Licht gegeben. Die für die Zulassung zuständige Behörde betont zwar, dass diese Gerste nicht für den Verzehr bestimmt ist, erklärt aber gleichzeitig, dass die veränderte Gerste bessere Eigenschaften beim Mälzen haben soll, also der Vorstufe der Bierherstellung. Dass es den Gen-Tech-Konzernen allein um die Forschung geht, darf bezweifelt werden.

Eine klare Absage hat Verbraucher-schutzministerin Ilse Aigner dagegen dem Gen-Mais MON810 erteilt: Wegen möglicher Umweltrisiken darf er in Deutschland nicht mehr angebaut werden. Es besteht der Verdacht, dass der veränderte Mais nicht nur lästige Schädlinge tötet, sondern auch andere Tiere gefährdet. Da fragt man sich, warum dieses Risiko nicht schon längst erkannt wurde.



Foto: irisblende.de

Die Senfhersteller sind machtlos gegenüber Verunreinigungen mit Gen-Technik

So reagierten die Hersteller

■ Der Hersteller des *Löwen-senf Extra* sowie der Hersteller des Produkts *Heiden mittelscharfer Tafel-Senf* von Aldi Nord erklärten, dass die Ladungen mit Senfsaat

regelmäßig auch auf gentechnisch veränderte Organismen überprüft werden. Zugleich räumten sie aber ein, dass kleine Verunreinigungen durch gentechnisch veränderten Raps trotz dieser Kontrollen nicht gänzlich ausgeschlossen werden könnten. Keinesfalls könne man daraus aber schließen, dass sich in allen Proben

der jeweiligen Produkte gentechnisch verändertes Material befindet.

■ Lidl sowie Real erklärten, dass beim *Winarom Delikatess Senf mittelscharf* bzw. beim *Tip Delikatess Senf mittelscharf* die Rezeptur geändert wurde. Der neue Lidl-Senf, so zeigte auch unser erneuter Einkauf, enthält nun keine zuge-

setzten Aromen mehr. Den Real-Senf, der ab sofort weder Süßstoffe noch zugesetzte Aromen enthalten soll, fanden wir allerdings Ende April noch nicht im Handel. Weil die ursprünglich eingekauften Produkte aber auch noch in manchen Haushalten stehen dürften, bewerten wir sie mit.

Enno Brendgens



TEST Senf, Bio-Produkte	Byodo Premium Senf mittelscharf, Bioland	Münchner Kind'l Senf Süß, Bioland	Steck Bio Senf nach Dijon-Art mittelscharf, Naturland	Tartex Bio Delikatess Senf Mittelscharf	Zwergenwiese Senf Mittelscharf
Anbieter	Byodo (Naturwarenladen)	Münchner Kind'l	Steck-Naturkost	Tartex (Reformhaus)	Zwergenwiese (Naturwarenladen)
Preis pro 200 ml in Euro	1,99	1,69	2,98	1,54	1,86
Senfsorte	mittelscharf	süß	mittelscharf	mittelscharf	mittelscharf
Gentechnisch veränderte Bestandteile	nein	nein	nein	nein	nein
Süßstoffe	nein	nein	nein	nein	nein
Zugesetzte Aromastoffe	nein	nein	nein	nein	nein
Weitere bedenkliche/umstrittene Inhaltsstoffe	nein	nein	nein	nein	nein
Testergebnis Inhaltsstoffe	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Weitere Mängel	ja	ja	nein	ja	ja
Testergebnis Weitere Mängel	gut	gut	sehr gut	gut	gut
Anmerkungen	1)	1)		1)	1)
Gesamturteil	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut



TEST Senf	Alte Senfmühle Terhorst scharfer Senf	Born Senf scharf	Delikatess-Senf mittelscharf	Develey Original Münchner Weißwurstsenf, süß
Anbieter	Terhorst Gewürz- & Senfmühle	Born Feinkost	Netto Marken-Discount	Develey
Preis pro 200 ml in Euro	4,00	0,49	0,23	1,09
Senfsorte	scharf	scharf	mittelscharf	süß
Gentechnisch veränderte Bestandteile	nein	nein	nein	nein
Süßstoffe	nein	nein	nein	nein
Zugesetzte Aromastoffe	nein	nein	nein	nein
Weitere bedenkliche/umstrittene Inhaltsstoffe	nein	nein	nein	nein
Testergebnis Inhaltsstoffe	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Weitere Mängel	nein	nein	nein	ja
Testergebnis Weitere Mängel	sehr gut	sehr gut	sehr gut	gut
Anmerkungen	4)			1)
Gesamturteil	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut

So haben wir getestet

Der Einkauf

Den Senf haben wir im Februar 2009 eingekauft. Neben den großen Marken wurden auch Produkte gekauft, die schwerpunktmäßig in bestimmten Regionen gegessen werden, so z.B. *Born* in Thüringen oder *Amora* im Saarland. Ein paar Senfspezialitäten haben wir zudem über die Internetshops von Senfmöhlen bezogen (Bezugsquellen siehe Anmerkungen).

Problematische Inhaltsstoffe

Senf ist kein kompliziertes Produkt. Die Senfpflanze hat gegen ihre Feinde natürliche Abwehrstoffe gebildet, sodass der Einsatz von Spritzmitteln praktisch keine Rolle spielt. Deswegen konnten wir auf eine Pestiziduntersuchung verzichten. Ein Problem ist die Verunreinigung mit gentechnisch veränderten Organismen – und so manches, was die Hersteller in den Senf mixen. Denn eigentlich braucht man für einen Senf nur gehaltvolle Senfkörner, Essig und Wasser. Je nach Rezept können noch Gewürze und Zucker dazukommen. Einige Hersteller verwenden aber Aromen, um teurere Gewürze zu sparen und Qualitätsschwankungen auszugleichen. Auch der Zusatz des Konservierungsstoffes Kaliummetabisulfit ist unnötig, denn weder schimmelt noch gärt Senf von Natur aus. Einen Cayenne-Senf haben wir zudem auf Aflatoxine und Ochratoxin A untersuchen lassen, besonders die Schimmelpilzgifte, die in Chili und Cayennepfeffer vorkommen können.

Die Bewertung

Weil Senf ein so unproblematisches Produkt ist, waren die meisten Produkte „sehr gut“ oder „gut“. Die stärkste Abwertung gab es in unserem Test für gentechnisch veränderte Organismen – zwei Punkte Abzug. Die Senfhersteller können zwar nichts dafür, aber hier zeigt sich einmal mehr, dass die Saat der Gen-Technik-Produzenten aufgegangen ist – gegen das klare Votum der Verbraucher.



TEST Senf	Gut & Günstig Delikatess Senf Mittelscharf	Händlmaier's süßer Hausmacher- senf	Historische Senfmühle Cochem Deli- katess-Senf Cayenne Senf	Kim Delikatess Senf Mittelscharf
Anbieter	Edeka	Händlmaier	Historische Senfmühle Cochem	Aldi Süd
Preis pro 200 ml in Euro	0,23	1,01	5,56	0,23
Senfsorte	mittelscharf	süß	scharf	mittelscharf
Gentechnisch veränderte Bestandteile	nein	nein	nein	nein
Süßstoffe	nein	nein	nein	nein
Zugesetzte Aromastoffe	nein	nein	nein	nein
Weitere bedenkliche/umstrittene Inhaltsstoffe	nein	nein	nein	nein
Testergebnis Inhaltsstoffe	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Weitere Mängel	nein	ja	nein	nein
Testergebnis Weitere Mängel	sehr gut	gut	sehr gut	sehr gut
Anmerkungen		1)	3)	
Gesamturteil	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut



TEST Senf	Jütro Original Jüterboger Senf mittelscharf	Winarom Delikatess Senf mittelscharf	Hausmacher Senf König Ludwig, Süßer Senf	Heiden mittelscharfer Tafel-Senf
Anbieter	Jütro	Lidl	Süko	Aldi Nord
Preis pro 200 ml in Euro	0,26	0,23	0,55	0,49
Senfsorte	mittelscharf	mittelscharf	süß	mittelscharf
Gentechnisch veränderte Bestandteile	nein	nein	ja (Raps)	ja (Raps)
Süßstoffe	nein	nein	nein	nein
Zugesetzte Aromastoffe	ja	ja	nein	nein
Weitere bedenkliche/umstrittene Inhaltsstoffe	nein	nein	nein	nein
Testergebnis Inhaltsstoffe	gut	gut	befriedigend	befriedigend
Weitere Mängel	nein	nein	ja	ja
Testergebnis Weitere Mängel	sehr gut	sehr gut	gut	gut
Anmerkungen		2)	1)	1)
Gesamturteil	gut	gut	befriedigend	befriedigend

Fett gedruckt sind Mängel.

Glossar: Erläuterungen zu den untersuchten Parametern finden Sie auf S. 156.

Anmerkungen: 1) PVC/PVDC/chlorierte Kunststoffe in der Verpackung. 2) Laut Hersteller wurde die Rezeptur geändert. Das Produkt, das laut Hersteller seit Januar 2009 erhältlich ist, enthält nun kein zugesetztes Aroma mehr, zu erkennen an der

Zutatenliste. 3) Erhältlich über www.senfmuehle.net 4) Erhältlich über www.terhorst-senf.de 5) Erhältlich über www.klosterfelder-senfmuehle.de 6) Erhältlich über www.wurstkuehl.de 7) Nach Angaben des Herstellers wurde die Rezeptur Mitte März geändert. Das Produkt enthält demnach nun weder den Süßstoff Saccharin noch natürliches Aroma, erkennbar an der Deklaration. 8) Laut Herstellergutachten enthält ein untersuchtes Produkt der gleichen



Klosterfelder Senf hausgemacht „Scharfer Boris“	Kühne Senf mittelscharf	Streuber Tafelsenf mittelscharf	Thomy Delikatess-Senf mittelscharf	Timbu Delikatess Senf mittelscharf	Wurstkuchl Süsser Senf	Bautz'ner Senf mittelscharf	Hengstenberg Delikatess Senf mittelscharf
Klosterfelder Senfmühle	Kühne	Streuber Söhne	Nestlé	Penny	Wurstkuchl Schricker	Bautz'ner Senf & Feinkost	Hengstenberg
2,50	0,79	0,63	1,11	0,23	1,90	0,59	0,99
scharf	mittelscharf	mittelscharf	mittelscharf	mittelscharf	süß	mittelscharf	mittelscharf
nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein
nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein
nein	nein	nein	nein	nein	nein	ja	ja
nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein
sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	gut	gut
ja	ja	nein	ja	nein	ja	nein	nein
gut	gut	sehr gut	gut	sehr gut	gut	sehr gut	sehr gut
1) 5)	1)		1)		1) 6)		
sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	gut	gut



Löwensenf Extra	Tip Delikatess Senf mittelscharf	Tonoli Delikatess-Senf mittelscharf	Amora Senf würzig-mild	Maille Dijon Originale Dijon-Senf
Düsseldorfer Löwensenf	Real	Gritto Werke	Melfor	Importhaus Wilms/ Impuls
1,11	0,23	0,49	1,39	1,79
scharf	mittelscharf	mittelscharf	würzig-mild	scharf
ja (Raps)	nein	nein	ja (Raps)	ja (Raps)
nein	ja	ja	nein	nein
nein	ja	ja	nein	nein
nein	nein	nein	Kaliummeta-bisulfit (E224)	Kaliummeta-bisulfit (E224)
befriedigend	befriedigend	befriedigend	ausreichend	ausreichend
ja	nein	nein	nein	ja
gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	gut
1) 8)	7)			1)
befriedigend	befriedigend	befriedigend	ausreichend	ausreichend

Charge gentechnisch veränderte Bestandteile mehrerer Rapsorten. Die Anteile liegen laut Gutachten jedoch alle unter der Quantifizierungsgrenze.

Legende: Produkte mit dem gleichen Gesamturteil sind in alphabetischer Reihenfolge aufgeführt. Unter dem Testergebnis Inhaltsstoffe führt zur Abwertung um zwei Noten: Nachweis von gentechnisch veränderten Bestandteilen. Zur Abwertung um jeweils eine Note führen: a) Süßstoffe; b) zugesetzte Aromastoffe; c) Kaliummetabisulfit (E224). Unter dem Testergebnis Weitere Mängel führt zur Abwertung um eine Note: PVC/PVDC/chlorierte Kunststoffe in der Verpackung. Das Gesamturteil beruht auf dem Testergebnis Inhaltsstoffe.

Unsere Empfehlungen

✓ Auch wenn Senf nicht verdirbt: Lange lagern sollte man ihn trotzdem nicht. Denn der Geschmack leidet. Besonders die Schärfe geht mit der Zeit flöten.

✓ Wer beim Grillen Abwechslung möchte, kann Kräuter-, Chili- oder Meerrettichsenf auch schnell selber mischen. Das ist besser, als zig Gläser im Kühlschrank zu lagern, die dann doch nicht leer werden.

Testmethoden: Gentechnisch veränderte Bestandteile: Qualitativer Nachweis: Extraktion in Anlehnung an §64 LFGB; Analyse mit konventioneller- oder RealTime-PCR mit 45 oder 50 Zyklen. Dabei wurden die Produkte im ersten Schritt mit Tests, die gezielt GM-Rapssorten nachweisen (NOS Terminator, EPSPS Modifikation und modifiziertes pat-Gen), analysiert. Positive Proben wurden spezifisch auf den entsprechenden Rapsorten getestet. Bei einem positiven Befund schloss sich die spezifische Quantifizierung an. Quantitativer Nachweis: RealTime-PCR-Analyse mit 50 Zyklen. Aflatoxine in ausgewählter Probe: in Anlehnung an ASU §64 LFGB 15.00-2, LC-MS/MS. Ochratoxin A in ausgewählter Probe: in Anlehnung an ASU §64 LFGB L15.03-1, LC-MS/MS. PVC/PVDC/chlorierte Kunststoffe: Röntgenfluoreszenzanalyse.

Einkauf der Testprodukte: Februar 2009.

Anbieterverzeichnis: siehe www.oekotest.de

Tests und deren Ergebnisse sind urheberrechtlich geschützt. Ohne schriftliche Genehmigung des Verlages dürfen keine Nachdrucke, Kopien, Mikrofilme oder Einspielungen in elektronische Medien angefertigt und/oder verbreitet werden.



Foto: Fotolia.com/Xalanx

TEST Nuss-Nougat-Creme

Eine harte Nuss

Nuss-Nougat-Cremes gehören für Süßmäuler aufs tägliche Brot. Doch bei den Inhaltsstoffen gibt es erhebliche Qualitätsunterschiede. Im Test haben die Bio- und Fairtrade-Produkte sowie die alte Ostmarke Nudossi am besten abgeschnitten.

Die tropische Sonne brennt unbarmherzig über der Region des Alto Beni, dem größten Kakaoanbaugebiet Boliviens. „Früh am Morgen beginnen die Bauern mit ihrer Arbeit“, erzählt Stephan Beck. Er ist Produktmanager bei Europas größter Fairhandelsorganisation, der Gepa. „Sie schlagen die Kakaofrüchte vom Baum,

öffnen mit ihren Macheten die gelb-orangeroten Schoten und drücken den Samen aus dem weißen, schleimigen Fruchtfleisch.“

Stephan Beck ist dafür verantwortlich, dass der Kakao in den gewünschten Mengen, einer guten Qualität und vor allem pünktlich in Deutschland ankommt. Dafür ist er ein- bis zweimal

im Jahr unterwegs: in Zentral- oder Südamerika.

Einer der Bauern, die für die Gepa produzieren, ist Don Ernesto. Der Bolivianer baut seit 45 Jahren Kakao an. Die Säcke mit den Kakaobohnen lasten immer schwerer auf seinem Rücken. Unter normalen Umständen müsste er bald zu seinen Töchtern in die Stadt

ziehen und hoffen, dort mitversorgt zu werden. Doch er hat etwas, das in Bolivien sehr selten ist: eine Rentenversicherung, finanziert aus der Fairtrade-Prämie. Der faire Handel garantiert ihm zudem einen vertraglich festgelegten Mindestpreis, der in der Regel über dem Weltmarktpreis liegt.

Don Ernesto ist eines der Gründungsmitglieder von El Ceibo, der weltweit ersten Kooperative von Kleinbauern, die seit 1977 in eigener Regie Kakaoprodukte hergestellt und wenig später auch exportiert hat. „Ziel war es, von den Aufkäufern, die die Preise diktieren, unabhängig zu sein“, erklärt Stephan Beck. Bis dahin hatten die Bauern ihre Ernte an die Coyotes, die Zwischenhändler, zu niedrigen Preisen verkauft.

Kleinbauern, die auf eigene Faust mit dem Ausland Handel betreiben wollen, das erschien absurd. Aber sie bekamen starke Verbündete: die Europäer mit ihrem wachsenden Hunger auf Bio-Produkte. Bereits seit 1987 wird bei El Ceibo biologisch produziert. Damals ging die erste Lieferung von Bio-Kakaobutter in die USA, und seitdem stieg der Bio-Anteil kontinuierlich. Inzwischen sind es rund 65 Prozent.

Der ökologische Anbau ist für die Kakaoerzeuger auch finanziell lukrativ

„Es ist nicht schwierig, die Bauern vom Bio-Anbau zu überzeugen, viele arbeiten ja ohnehin ohne Pestizide und künstlichen Dünger, außerdem bekommen sie für die Bio-Produktion einen Bonus“, weiß Stephan Beck. El Ceibo besucht er seit 20 Jahren, „die Kooperative gilt als Vorbild für die Genossenschaften im ganzen Land“.

Seit 1995 setzt man dort auf Mischkulturen: Zwischen ihre Kakaobäume pflanzen die Bauern Bananen und Leguminosen (Hülsenfrüchtler) zur Grün-Düngung oder Knollenpflanzen wie Yuca und Maniok. Sie tragen nur kurze Zeit Früchte, sterben schließlich und werden zu Humus. Große Bäume dienen als Schattenspender für die Kakaopflanzen.

Heute zählt El Ceibo rund 800 Produzentenfamilien in 38 verschiedenen Kooperativen sowie 100 Fabrikarbeiter. Die Kleinbauern leben einfach, die Häuser sind aus Holz oder unverputzten Ziegelsteinen errichtet, mehr als die Betten passt oft nicht hinein. Aber durch den fairen Handel haben die Produzenten ein stabiles Einkommen, das mit 100 Euro im Monat doppelt so hoch ist wie der Erlös, den sie mit dem Verkauf des Kakaos an Mittelsmänner erzielen würden.

Sogar der Kakao wird in Eigenregie verarbeitet: in El Alto. Im einstigen Armenviertel von La Paz leben fast eine Million Menschen. In der Fabrik werden jährlich 500 Tonnen Bio- und

noch einmal 200 Tonnen herkömmlicher Kakao verarbeitet. Der Weg ins kalte Hochland ist gefährlich. Im Schrittempo geht es über eine schmale Schotterpiste und steile Andenabhänge 4.000 Höhenmeter empor. Wenn alles gut geht, brauchen die Lastwagen 22 Stunden für die 300 Kilometer – „die Bedingungen sind hart“, sagt Gepa-Manager Beck. Bolivien ist eines der ärmsten Länder Lateinamerikas, „es mangelt an Infrastruktur, und die Ausbildungssituation ist ungenügend“. Auch hier wissen sich die Bauern von El Ceibo zu helfen: „Sie vergeben Stipendien für begabte Kinder, die dann an weiterführende Schulen gehen und sich verpflichten, später eine Zeit für die Kooperative zu arbeiten“, erklärt Beck, „so müssen die Bauern keine Fachkräfte von außerhalb anwerben und bleiben unabhängig.“

Rohkakao von El Ceibo steckt unter anderem in zahlreichen Produkten der Fairhandelsorganisationen Gepa und El Puente, die in unserem Test mit ihren Schokocremes vertreten

sind. Insgesamt hat ÖKO-TEST 22 Nuss-Nougat-Cremes in Bio-Läden, im Einzel- und fairen Handel sowie in Discountern eingekauft und im Labor überprüfen lassen. Wir wollten sehen, ob problematische Inhaltsstoffe den Appetit auf die süße Nascherei verderben.

Das Testergebnis

■ ... spricht für Bio und Fairtrade. Schnitten Nuss-Nougat-Cremes in früheren ÖKO-TESTs meist mit „sehr gut“ oder „gut“ ab, sieht es dieses Mal düster aus. Die Hälfte der Testprodukte – allesamt konventionelle Marken – ist gerade mal „ausreichend“ oder noch schlechter. Schuld am Ergebnis ist vor allem der Schadstoff 3-MCPD-Fettsäureester. Dagegen haben die Fairtrade- und Bio-Hersteller im Test die 3-MCPD-Problematik weitgehend im Griff.

Die Fairtrade- und Bio-Hersteller im Test haben kaum Probleme mit Fettschadstoffen

■ Die Fettschadstoffe bilden sich, wenn pflanzliche Öle

„Supercrema“

800 Gramm Nuss-Nougat-Creme isst der Deutsche im Schnitt pro Jahr. Am bekanntesten ist *Nutella*. Bis Puerto Rico, Hongkong, Japan und Australien kennt man die Marke, die als Synonym für Nuss-Nougat-Cremes gilt. Ihr Heimatland ist aber Italien. Dort kam sie 1951 das erste Mal als „Supercrema“ auf den Tisch. Seit 1964 setzt sich der Name aus dem englischen „nut“ für Nuss und der italienischen Verkleinerungsform „ella“ zusammen.



Foto: irisblende.de

Kalorienbombe

„Mit dem besten aus einem Drittel Liter entrahmter Milch“ – wenn wir der Werbung glauben, macht die leckere Creme richtig fit. Wer aber jedes Mal gleich den Inhalt eines ganzen 400-g-Glases verzehren will, müsste gleichzeitig ungefähr 70 Zuckerwürfel sowie 120 Gramm Fett zu sich nehmen – und wäre bald kugelförmig. Leider ist auch die „entrahmte Milch“ nicht das Beste aus der Milch, sondern lediglich für die Verarbeitung optimiertes entrahmtes (fettfreies) Milchpulver.

Hochprozentig

Für Erwachsene, die es lieber nicht so süß mögen, sind Zartbitter-Schokocremes vielleicht genau das Richtige. Sie haben einen deutlich höheren Kakaoanteil. Neben Bio-Marken wie Alnatura und Rapunzel hat auch Rossmann eine „dunkle“ Variante im Sortiment. Der Schokoaufstrich läuft unter der Eigenmarke „Energio“, die im Jahre 2003 gegründet wurde und inzwischen 274 Artikel umfasst.

Gen-Technik zum Frühstück

Gen-Technik auf dem Brötchen – das wollen weder die Verbraucher noch die Hersteller der Nuss-Nougat-Cremes. Dennoch wird es immer schwieriger, dies zu verhindern. Denn der Anbau von gentechnisch verändertem Soja ist weltweit auf dem Vormarsch. Bei der Ernte, dem Transport, der Lagerung und der Verarbeitung kommt es zu unbeabsichtigten Beimengungen gentechnisch veränderter Anteile. Insgesamt enthalten etwa 30.000 Lebensmittelprodukte in irgendeiner Form Soja.

Um die Wahlfreiheit der Verbraucher zu erhalten, ist die Lebensmittelwirtschaft gefragt, engmaschige Kontrollen und geeignete Systeme zur Rückverfolgbarkeit aufzubauen. Herkömmliche Sojabohnen können aus Nordbrasilien bezogen werden. Der Transport der Ernte und die Verschiffung sind so organisiert, dass Beimischungen von Gen-Soja so gering wie möglich bleiben. In den Häfen wird eine Analyse der Soja-rohstoffe auf ihren Gen-Anteil vorgenommen und

ein Zertifikat ausgestellt. Häufig folgen weitere Analysen im Importhafen und bei der Anlieferung in der Ölmühle. „Leider forciert die europäische Lebensmittelwirtschaft in weiten Teilen Gen-Soja durch ihre Fokussierung auf niedrige Beschaffungspreise statt primär auf Nachhaltigkeit zu setzen“, sagt Bernd Grimm vom Hamburger Lecithinhersteller Lecico – die Hersteller wollen zwar eine Zertifizierung für genfreies Sojalecithin, viele sind aber nicht bereit oder in der Lage, auch den fälligen höheren Preis dafür zu zahlen.

Welche langfristigen Auswirkungen gentechnisch veränderte Lebensmittel haben, ist bisher nicht ausreichend erforscht. So könnten etwa vermehrt Allergien durch die in den Gen-Pflanzen neu gebildeten Proteine auftreten. Auch eine Zunahme von Antibiotikaresistenzen ist denkbar, ausgelöst durch Antibiotikaresistenz-Gene in vielen transgenen Pflanzen. Nicht abzuschätzen sind zudem die Auswirkungen auf die Umwelt.



Fotos: GEPA-The Fair/Trade Company/Nusch (2)

Fairer Lohn für harte Arbeit: Ernesto ist Kleinbauer und Gründungsmitglied der bolivianischen Kakaogenossenschaft El Ceibo, Nora sortiert Kakaobohnen in der zugehörigen Fabrik.

oder Fette raffiniert werden. Experten gehen davon aus, dass bei der Verdauung freies 3-MCPD entstehen kann, das im Tierversuch Veränderungen an der Niere und in hohen Dosen gutartige Tumore verursacht hat. Wir haben die Messwerte auf eine 40-Gramm(g)-Portion (ein großzügig bestrichenes Brötchen) umgerechnet und mit der täglich tolerierbaren Aufnahme (TDI) eines sieben- bis neunjährigen Kindes mit 30 Kilogramm Körpergewicht verglichen: Bei der *Nussenia Nuss Nugat Creme* und der *Grano Vita Hasel-Nougat-Creme* reicht schon eine Portion aus, um den von der Weltgesund-

heits- und Welternährungsorganisation empfohlenen TDI zu überschreiten. Dagegen zeigen die Hersteller der sehr guten Produkte, dass es auch anders geht. Einige von ihnen verwenden beispielsweise Rapsöl, das einen wesentlich geringeren Anteil an 3-MCPD-Fettsäureestern aufweist als Palmöl.

■ In zwei Schokocremes stecken Spuren der weitverbreiteten Gen-Soja-Sorte Roundup-Ready-Soja. Schon 1997 wiesen unsere beauftragten Labors in vier von 36 untersuchten Produkten genmanipuliertes Soja nach. Dies kann vor allem über den Emulgator Sojalecithin, gegebenenfalls

auch über die Zutat Sojamehl in die Schokocreme gelangen. Problematisch ist insbesondere Soja aus den USA und Argentinien, da dort der Gen-Technik-Anteil über 90 Prozent liegt. Auch in Brasilien, dem derzeit wichtigsten Herkunftsland von Soja für die Herstellung von Lebensmitteln, werden überwiegend gentechnisch veränderte Pflanzen angebaut.

In zwei Nuss-Nougat-Cremes haben wir gentechnisch verändertes Soja nachgewiesen

■ Obwohl es überflüssig ist, setzen zwei Drittel aller Hersteller – darunter die Firma Ferrero in der Marke *Nutella* – zur geschmacklichen Abrundung Aromen zu.

■ Schwermetalle waren in den untersuchten Nuss-Nougat-Cremes dagegen kaum zu beanstanden: Cadmium ist – wenn überhaupt – nur in unbedenlichen Spuren enthalten. Nickel, das für Allergiker zu beachten ist und über die Nüsse und den Kakao in den Schokoaufstrich kommt, wurde zwar in fast

allen Produkten gefunden. Allerdings in Konzentrationen, die in der Regel unproblematisch sind.

So reagierten die Hersteller:

■ „Das Thema 3-MCPD wird von unserem Produzenten sehr ernst genommen“, teilte uns der Fairtrade-Importeur El Puente mit. Man verwende daher Rapsöl. Auch die Rewe-Group sah Handlungsbedarf: „Aufgrund der aktuellen Diskussion zum Thema 3-MCPD wurden die Rezepturen der *Cremino*- und der *Ja! Nuss-Nougat-Creme* umgestellt.“ Ebenso bei Schwabenfrucht (*Nusskati Nuss-Nugat-Creme*): „Durch eine bewusste Auswahl des Fettes konnte der Gehalt an 3-MCPD-Fettsäureestern deutlich gesenkt werden.“

■ Laut Zentis wird das im Produkt verwendete Sojalecithin vom Hersteller als gentechnikfreies Lecithin, zertifiziert mit einer Chargenanalyse bezogen. Man gehe „von einer unspezifischen Spurenkontamination im Bereich der Lieferkette aus, die nicht mehr geklärt werden kann“.

Roman Goll

Unsere Empfehlungen

✓ Ein sieben- bis neunjähriges Kind sollte laut Forschungsinstitut für Kinderernährung nicht mehr als 180 Kalorien täglich durch Süßwaren zu sich nehmen. Schon bei einer 30-Gramm-Portion (ein normal bestrichenes Brötchen) ist dies ausgeschöpft.

✓ Auch Erwachsene sollten Nuss-Nougat-Cremes nicht löffelweise futtern. Bei einer 40-g-Portion liegt die Belastung mit 3-MCPD-Estern wegen des höheren Körpergewichts aber noch im Rahmen.

✓ Bio-Produkte enthalten einen höheren Anteil an nährstoffreichen Nüssen. Außerdem verwenden die Öko-Produzenten echte Vanille und kein billigeres synthetisches Aroma.

Selbst gerührt

Eine Nuss-Nougat-Creme kann man ganz einfach selber machen. Besonders raffiniert ist die zartere Variante mit viel Nuss und Kakao. Rezepte für weitere Schokoladenleckereien, zum Beispiel feurige Chilitrüffel, weiße Schokoladennocken oder Orangen-Schoko-Parfait gibt es im GU Küchen-Ratgeber *Schokolade*.

Reinhardt Hess, *Schokolade*, Gräfe und Unzer Verlag, München 2007, 61 Seiten, 7,50 Euro.

Zutaten (für 450 g Creme)

40 g Haselnüsse
20 g Walnusskerne
20 g Pistazienkerne
70 g brauner Rohrzucker
2 TL Vanillezucker
20 g Kakaopulver, schwach entölt
80 g Schokolade (für Erwachsene Edelbitter mit 70 Prozent Kakao, für Kinder Vollmilch-Kuvertüre)
200 g Sahne

Zubereitung | Die Nüsse und Nusskerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze unter Rühren sieben bis zehn Minuten rösten, bis die Nüsse aromatisch duften. Pfanne vom Herd nehmen und die Nüsse etwas abkühlen lassen. Die Nüsse mit Zucker und Vanillezucker in einen Blitzhacker geben und fein pürieren. Kakaopulver untermischen. Schoko-



Foto: GU Verlag

lade hacken und mit der Sahne erhitzen, bis sie geschmolzen ist. Unter die Nussmischung rühren und gut durcharbeiten, bis eine glatte Creme entstanden ist. Abkühlen lassen, dabei öfter durchrühren. In ein Glas füllen und im Kühlschrank aufheben.

Pro 40-Gramm-Portion | 162 kcal, 2,2 g Eiweiß, 12,1 g Fett, 11,4 g Kohlenhydrate

Anzeige

Alpenzweig

DER **NEUE BIO-JOGHURT**
SPEZIELL FÜR **KINDER**

löffelfest



Berchtesgadener Land

Bio

ALPENZWERG – erfrischend fruchtig, in den Sorten **Erdbeere** und **Banane**, nur leicht gesüßt.

ALPENZWERG – aus Bio-Alpenmilch als natürliche vollwertige Basis, die keiner Ergänzung bedarf, ohne Konservierungsstoffe.

ALPENZWERG – ohne Fruchtstücke, im 100g Becher, ideal zum Selberlöffeln für die Kleinen.

www.alpenzweig.de



So haben wir getestet

Der Einkauf

Im Februar und März 2009 haben wir die gängigsten Nuss-Nougat-Cremes eingekauft, dazu einige wichtige Marken aus dem Naturkosthandel. Da immer mehr Verbraucher ethisch korrekte Lebensmittel nachfragen und ÖKO-TEST diesen Trend unterstützt, wurde die Produktpalette um zwei Schoko-cremes aus dem fairen Handel ergänzt.

Die Inhaltsstoffe

Nuss-Nougat-Cremes untersucht ÖKO-TEST schon seit vielen Jahren. Getestet werden aber nicht immer die gleichen Parameter. Während früher beispielsweise die gesundheitsschädlichen Transfettsäuren ein großes Problem waren, haben die Hersteller das mittlerweile in den Griff bekommen. Grund ist der Druck der Verbraucher. In Amerika werden aus Angst vor einem Herzinfarkt Produkte mit Transfettsäuren kaum noch nachgefragt. Dafür sind neue Probleme bekannt geworden, von denen man früher nichts wusste. Dazu gehören die 3-MCPD-Fettsäureester. Ein alter Bekannter ist Cadmium. Aber erst vor Kurzem hat die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) den Höchstwert für die tolerierbare wöchentliche Aufnahmemenge von Cadmium auf 2,5 Mikrogramm pro Kilogramm Körpergewicht gesenkt. Kakao-pflanzen nehmen das giftige Schwermetall über die Wurzeln aus dem Boden auf und reichern es an. Es kann beim Menschen Nierenschäden verursachen und gilt bei der Aufnahme über die Atemwege als krebserregend. Keine Verunreinigung, sondern bewusst zugesetzt, sind Aromen, die wir für völlig überflüssig halten. Hier handelt es sich im Wesentlichen um Vanillin, das problemlos durch echte Vanille ersetzt werden könnte. Zu den länger bekannten Problemen gehören auch die gentechnisch veränderten Bestandteile – in Nuss-Nougat-Cremes vor allem durch Lecithin eingeschleppt.

Die Bewertung

Den Schadstoff 3-MCPD-Fettsäureester haben wir ganz klar deshalb abgewertet, weil er gesundheitlich bedenklich ist. So eindeutig kann man das für gentechnische Bestandteile heute noch nicht sagen. Trotzdem gibt es zwei Noten Abzug, wenn gentechnische Bestandteile gefunden wurden. Solange die Risiken nicht geklärt sind, hat Gen-Technik nichts in der Nahrung zu suchen. Zumal die Verbraucher das mehrheitlich auch nicht wollen. Bei den synthetischen Aromen wiederum sind sicherlich keine gesundheitlichen Probleme zu erwarten. Künstliches Vanillin ist aber einfach überflüssig. Das sehen viele Hersteller inzwischen genauso. Denn kurz nach unserem Test Doppelkekse im April 2009 teilten einige Produzenten mit, dass sie ab sofort ganz auf synthetisches Aroma verzichten.



TEST	Nuss-Nougat-Creme, Bio-Produkte	Alnatura Schoko-Nuss	Bruno Fischer Salabim Nuss-Nougat-Creme	Gepa Bio Cocoba Nuss-Nougat-Creme, Fair Trade
Anbieter		Alnatura (Naturwarenladen)	Bruno Fischer (Naturwarenladen)	Gepa (Naturwarenladen)
Preis pro 400 g in Euro		4,40	5,90	3,99
Anteil an Haselnüssen in %		45	33	13
Kakaogehalt in %		6	6	8
Kilokalorien pro 40-g-Portion		230	238	230
3-MCPD-Fettsäureester pro 40-g-Portion		Spuren	Spuren	Spuren
Nachweis von Gen-Technik		n. u.	n. u.	nein
Aromastoffe		nein	nein	nein
Cadmium		Spuren	Spuren	Spuren
Nickel		Spuren	Spuren	Spuren
Testergebnis Inhaltsstoffe		sehr gut	sehr gut	sehr gut
Weitere Mängel		ja	ja	nein
Testergebnis Weitere Mängel		gut	gut	sehr gut
Anmerkungen		2) 6)	2) 6)	
Gesamturteil		sehr gut	sehr gut	sehr gut



TEST	Nuss-Nougat-Creme, Bio-Produkte	Rapunzel Samba Haselnuss-Schoko-Creme	Vivani Nuss Nougat Creme
Anbieter		Rapunzel (Naturwarenladen)	Eco Finia (Naturwarenladen)
Preis pro 400 g in Euro		4,78	3,99
Anteil an Haselnüssen in %		45	20
Kakaogehalt in %		6	8
Kilokalorien pro 40-g-Portion		230	242
3-MCPD-Fettsäureester pro 40-g-Portion		Spuren	über 50 % des TDI ¹⁾
Nachweis von Gen-Technik		n. u.	n. u.
Aromastoffe		nein	nein
Cadmium		Spuren	Spuren
Nickel		Spuren	Spuren
Testergebnis Inhaltsstoffe		sehr gut	befriedigend
Weitere Mängel		ja	nein
Testergebnis Weitere Mängel		gut	sehr gut
Anmerkungen		2) 6)	
Gesamturteil		sehr gut	befriedigend

Du kannst die Welt verbessern!



Werde Lebensretter, iss vegetarisch!

Rette Menschen:

Auf den Feldern der Hungernden wächst Mastfutter für das Vieh der Industriestaaten. Feldfrüchte an „Masttiere“ zu verfüttern ist eine immense Verschwendung von Lebensmitteln, denn um nur eine tierische Kalorie (Fleisch, Milch, Eier) zu erzeugen, werden durchschnittlich 7 pflanzliche Kalorien benötigt. Die restlichen 6 Kalorien benötigt das Tier für die Aufrechterhaltung seines eigenen Stoffwechsels. Tausende Menschen sterben täglich, weil ihnen diese Pflanzennahrung fehlt. Wer Fleisch isst, fördert Futtermittelimporte und somit Hunger!

Rette Tiere:

Millionen so genannter Nutztiere leiden in grausamen Massentierhaltungen, bei endlosen Tiertransporten und in der Hölle des Schlachthofes. Wir können gut und gesund leben, ohne Tiere zu essen. Wenn wir es dennoch tun, sind wir für ihre Leiden und für ihren Tod verantwortlich!

Rette Umwelt und Klima:

70% des abgeholzten Amazonaswaldes werden Viehweiden. Auf einem Großteil der restlichen gerodeten Fläche werden Futtermittel angebaut. Der vernichtete Regenwald kann kein klimaschädliches CO₂ mehr binden und keinen Sauerstoff mehr erzeugen. Zusätzlich werden in der weltweiten „Tierproduktion“ knapp 1/5 aller Treibhausgase erzeugt. Vor allem Methangas, das 23 mal klimaschädigender ist als CO₂. Futtermittel werden in Monokulturen angebaut, die zu Artenarmut führen. Dadurch können sich Ökosysteme schlechter an Veränderungen anpassen und kollabieren leichter. Wer Fleisch isst, zerstört Klima und Natur!

Diese Anzeige finanzieren die Lebensretter: A: Innsbruck: Dr. Gabriela Kompatscher, Unidozentin | Wien: Beatrix & Dr. Anton Szanya CH: Bever: Christian Wermber, Pfarrer NL: Maarheeze: Ursula & Monika & Susanne Köster PLZ 1: Berlin: Christiane Degenhardt, Sonderpäd. | Dr. Gerhard Tüns, Kirchenmusik. i.R. | Fabian Ribbeck, www.bio-tierkost.de | Hartmut v. Willert, Dipl. Psychol. | Ingeborg & Wolfgang Horstmann, Grundstücksverw. | Renate Rychlik, Tierversuchsgg. | Tier & Mensch e.V. | W. Heinrich & G. Meyers | Schwerin: Dr. Edmund Haferbeck | Waren: Bettina Priwitzer, i.R. PLZ 2: Ahrensburg: Gabriele v. Blücher, Heilpr. | Winfried Stannieder, Lehr. | Ammersbek: Anni Krolkiewicz, i.R. | Günther Eilers, Beamt. i.R. | Bad Bramstedt: Ingelore Berthold | Buchholz: Elke Wasgindt-Langeheine | Dunum: Hartmut & Irmhild Heck, Pensionär | Felde: Dr. Gerd Frost, Min. Rat a.D. | Flensburg: Heinz-Werner Hinrichsen, Berat. Ing. | Glinde: Reinhard Kiesel, Dipl. Ing. Elektro | Henstedt-Ulzb.: Ajitkumar & Regine Benadi | HH: Gunda Matharoo, Kfm. Ang. | Heiko Schildt, Verlagskfm. | Jenny Burmeister | Jutta Gerlach, i.R. | Martina Friess, Erzieh. | Stefan Berg, Apoth. | Thomas Schönberger, Bildungsref. | Ursula Wikowski | Veggi-Stammtisch-HH | Kiel: Regina Bröse, Weinhandl. | Rita Burkert, i.R. | Kirchgellersen: Hannelore Godtnecht-Glaser, Vers. Kfr. | Lilienthal: Birgit Möller-Hinrichs | Lübeck: Lore Riefenstahl-Lesle, Pädag. | Marie-Luise Ahrens, Psy. Psychoth. | Lüdersburg: Dr. Maria Moss, Doz. | Mölln: Gudrun Beyer, Lehr. | Oldenburg i.H.: Marianne Brodun, i.R. | Plön: Gerd Weber | Quern: Irene Weber, i.R. | Reinbek: Ursula Schloon | Schenefeld: Brigitte Demuth, Verw. Ang. | Schönkirchen: Kirsten Heinzel, Dipl.-Biol. | Stelle: Ingrid Wendt | Süstedt: Dr. Wolfgang Bullerdiek, Prof. PLZ 3: Bad Oeynhausen: Nicole Richter, Altenpf. | Detmold: Dorothee & Prof. Dr.-Ing. Andreas Kleinfenn | Sabine Schael, Lehr. | Fritzlar: Karin Glathe, i.R. | Kassel: Kerstin Basile, Gesundh. ber. | Magdeburg: Christine Borucki, Dipl. Verw. wirt. | Minden: Elke Hollmann, Hsfr. | Ingeborg Jansen | Salzkotten: Günther Naerger, Buchprüf. PLZ 4: Dortmund: Birgit Mütterich, Sozialwiss. | Frank Greger, Bild. Kunst. | Reinhild Flume, Lehr. | Düsseldorf: Claudia Gatzke, CTA | Dagmar Pyls, Hsfr. | Dorothee v. Burgsdorff | Renate Mittelstaedt, Hsfr. | Ute Haas, Hsfr. | Essen: Helge Kampelmann, Lehr. i.R. | Gladbeck: Tina Sassara, Chem. lab. | Ibbenbüren: Dr. med. Martina Deppe, Arzt. | Krefeld: Monika Geihe, Bankkfr. | Mülheim: Angelika Pohle | Thomas Heider, Rektor PLZ 5: www.vegane-zeiten.de | Bergheim: Elmar Derra, Beamt. | Bonn: Georg Pakosch, Angest. | Isolde Rosenau, Musik. | Joachim Klose | Mohammed Masoud Poor | Daun: Frank Meckelburg | Iserlohn-Hennen: Friedhelm-Arno Berthold, Realschulrek. i.R. | Kerpen: Jutta Schnütgen-Weber, Lehr. | Köln: Annette Kliez | Hedy Steinmetz, Vers. Kfr. | Herbert Herweg, Meteorol. | Ursula Kalliske, Kfm. Ang. | Königswinter: Angelika Müller, Kr. schw. | Leverkusen: Klaus Uecker, Verw. Amtsinsp. | Lüdenschheid: Ralf Gummich, Ang. | Soest: Roswita Kleeschulte | Unna: Almuth Wnendt, Soz. päd. | Wawern: Thomas v. Hagenow, Verk. | Witten: S. & J. Weidemann, Kfm. Ang. | www.vegane-zeiten.de PLZ 6: Bad Dürkheim: Prof. Dr. Ursula Wolf | Bad Vilbel: Gundula Ort, Vors. RichterIn A.D. | Monika Goldbach, i.R. | FFM: Rolf Weidenhammer, i.R. | Silke Winterscheidt, Vers. Kfr. | Friedrichsdorf: Denise Weil, Bankkfr. | Heidelberg: Thomas Bamberger, Außendienst. | Heppenheim: Jürgen Spannhacke, i.R. | Leimen: Dr. Hans-Peter Breßler, Tierethiker | Ludwigshafen: Eva Wester, www.freie-trauung.com | Mörfelden: Tom Dunshirn | Mülheim: Gerlinde Blümmel, Buchhalt. | Niddatal: Brigitte Bechthold | Reinheim: Michael Hülsken | St. Wendel: Anne Schwan PLZ 7: Aalen: Christine Beringer, Heilpr. | Grafenberg: Herbert Wiedemann, Lehr. | Grenzbach-Wyhlen: Dr. med. Heide Stransky-Gärtner, Kinderärzt. | Holzgerlingen: Judith & Marc Maurer, Hausfr. / Ing. | Hornberg: Elvira Karbowski, Verw. Ang. | Insheim: Andreas Illy | Kandern: Sighart Böhm, i.R. | Karlsruhe: Silvia Richter-Kaupp, Coach | Nagold: Christina Powers, Kr. schw. | Ostelsheim: Rose Müller, Buchhalt. | Tübingen: Thomas Mallmann, Kartogr. | Wüstenrot: Marianne Wünsche PLZ 8: Dasing: Peter Sulzer, Bildhauer | Friedberg: Eva Kempter, Übersetz. | Iris Lohmann, Bankkfr. | Garching: Sandy Hofmann, Bilanzbuchh. | Gernering: Tierversuchsgegner Mühene. V. | Grünwald: Eilfrun & Almut Baumann, Bibliot. / Dipl.-Ing. | München: Michaela Linder, Übersetz. | Mona Hepp | Renate Böhmer-Haberland | Neubiberg: Stiftung Mensch & Tier | Tannheim: Heide Rudolph | Warthausen: Ulrike & Prof. Dr. Gerhard Friede | Weilheim: Markus Eiber PLZ 9: www.veganic.de | Bad Kissingen: Margot Wurst, Menschen f. Tierrechte e.V. | Emskirchen: Gerhard Scherzer, Bilanzbuchh. | Frankenbrunn: AK f. humanen Tierschutz e.V. | Hilpoltstein: Gabriela Kühne & Wolfgang Winkel, Fasten! / Psychother. | Kitzingen: Jutta Heger, Verw. Ang. | Lauda-Königsh.: Christina Holler, Kauffr. | Litzendorf: Bernd Zwönitzer, Bild. Kunst. | Manebach: Doreen Schmidt, Chem. lab. | Nürnberg: Angelika Pohl, Z. arzthelf. | Tiefenbach-Schönau: Gerald Kirchgäßner, www.bioinsel-shop.de und viele weitere.

Kostenloses Infomaterial

Ich möchte gerne:

- ☐ 1 Broschüre: „So geht's vegetarisch“
Tipps, Infos & Rezepte für den praktischen
Einstieg in die vegetarische Ernährung
- ☐ 2 Falbblätter: „12 Fragen
und Antworten zum Thema Fleisch“
und „Gesund ohne Fleisch“
- ☐ 3 Postkarten mit dem Anzeigenmotiv

Name _____

Straße _____

PLZ, Ort _____

VEGETARISCHE INITIATIVE e.V.
Postfach 1136, 21383 Amelinghausen
Fax: 040 - 57148455
www.vegetarische-initiative.de



TEST	Nuss-Nougat-Creme	Equita Schoko-aufstrich, Fair Trade	Nudossi Nuss-Nougat-Crème	Cremino Nuss-Nougat Creme	Ja! Nuss-Nougat-Creme	Nusskati Nuss-Nugat-Creme	Nutella Nuss Nugat Creme
Anbieter		El Puente (Weltladen)	Sächsische und Dresdner Back- und Süßwaren	Penny	Rewe	Aldi Nord	Ferrero
Preis pro 400 g in Euro		3,49	2,78	0,99	0,99	0,99	1,99
Anteil an Haselnüssen in %		12	36	13	13	13	13
Kakaogehalt in %		11	6	8	7	8	8
Kilokalorien pro 40-g-Portion		218	218	222	222	212	211
3-MCPD-Fettsäureester pro 40-g-Portion		Spuren	Spuren	Spuren	Spuren	Spuren	Spuren
Nachweis von Gen-Technik		nein	nein	nein	nein	nein	nein
Aromastoffe		nein	nein	ja	ja	ja	ja
Cadmium		nein	nein	nein	nein	nein	nein
Nickel		Spuren	Spuren	Spuren	nein	Spuren	Spuren
Anmerkungen			6)				
Gesamturteil		sehr gut	sehr gut	gut	gut	gut	gut



TEST	Nuss-Nougat-Creme	Schneekoppe Prodieta Diät-Nuss-Nougat-Creme	Sugar Kiss Nuss-Nougat Creme	Tip Nuss-Nougat Creme	Grano Vita Hasel-Nougat-Creme	Choco Nussa Nuss-Nougat-Creme	Nussenia Nuss Nugat Creme, Tube
Anbieter		Schneekoppe	Netto	Real/Extra	Granovita (Reformhaus)	Lidl	Wilhelm Reuss Lebensmittelwerk
Preis pro 400 g in Euro		3,98	0,99	0,99	3,50	0,99	1,99
Anteil an Haselnüssen in %		10	13	13	25	13	10
Kakaogehalt in %		10	9	6	7	7	4
Kilokalorien pro 40-g-Portion		224	225	222	220	221	230
3-MCPD-Fettsäureester pro 40-g-Portion		über 50 % des TDI ¹⁾	über 50 % des TDI ¹⁾	über 50 % des TDI ¹⁾	TDI überschritten ¹⁾	über 50 % des TDI ¹⁾	TDI überschritten ¹⁾
Nachweis von Gen-Technik		nein	nein	n. u.	nein	ja (Soja)	nein
Aromastoffe		ja	ja	ja	nein	ja	ja
Cadmium		Spuren	nein	nein	nein	nein	nein
Nickel		Spuren	Spuren	Spuren	Spuren	Spuren	Spuren
Anmerkungen		6)				4)	5) 6)
Gesamturteil		ausreichend	ausreichend	ausreichend	mangelhaft	ungenügend	ungenügend

Fett gedruckt sind Mängel.

Abkürzungen: TDI = Tolerable Daily Intake (täglich tolerierbare Aufnahme); n.u. = nicht untersucht, weil sich dieser Parameter durch die Zusammensetzung des Produkts erübrigt.

Glossar: Erläuterungen zu den untersuchten Parametern finden Sie auf Seite 156.

Anmerkungen: 1) Bewertung orientiert sich am TDI für freies 3-MCPD, analysiert wurden 3-MCPD-Fettsäureester. 2) PVC/PVDC/chlorierte Kunststoffe in der Verpackung. 3) Laut Anbieter enthält das Produkt ab einem Mindesthaltbarkeitsdatum 13. 05. 2010 ein Pflanzenölgemisch mit einem niedrigeren Gehalt an 3-MCPD-Fettsäureestern. 4) Laut Hersteller wird in

dem Produkt ab einem Mindesthaltbarkeitsdatum 16. 05. 2010 ein pflanzliches Öl verwendet, dessen Gehalt an 3-MCPD-Fettsäureestern erheblich reduziert ist. 5) Laut Anbieter wird das Produkt ab einem Mindesthaltbarkeitsdatum Februar 2010 mit einem Palmöl gefertigt, dessen 3-MCPD-Fettsäureester-Gehalt wesentlich reduziert ist. 6) Preisberechnung basiert auf einer kleineren Verpackungsgröße.

Legende: Produkte mit dem gleichen Gesamturteil sind in alphabetischer Reihenfolge aufgeführt.

Unter dem Testergebnis Inhaltsstoffe führt zur Abwertung um vier Noten: Gehalt an 3-MCPD-



Gut & Günstig Nuss-Nougat-Creme	K-Classic Nussano Nuss-Nougat-Creme	Nulacta Nuss Nougat-Creme	Nusspli Nuss-Nougat-Creme	Nutoka Nuss-Nougat-Creme
Edeka	Kaufland	Norma	Zentis	Aldi Süd
0,99	0,99	0,99	1,49	0,99
13	13	13	13	13
8	7	7	3	7
224	221	222	216	221
über 50 % des TDI ¹⁾	über 50 % des TDI ¹⁾	über 50 % des TDI ¹⁾	Spuren	über 50 % des TDI ¹⁾
nein	nein	nein	ja (Soja)	nein
ja	ja	ja	ja	ja
nein	Spuren	Spuren	nein	nein
Spuren	Spuren	Spuren	nein	Spuren
	3)			
ausreichend	ausreichend	ausreichend	ausreichend	ausreichend

Fettsäureestern, der den TDI von zwei Mikrogramm pro Kilogramm Körpergewicht für freies 3-MCPD erreicht oder überschreitet. Die Berechnung des TDI bezieht sich auf Kinder zwischen 7 und 9 Jahren mit einem Körpergewicht von 30 Kilogramm und eine 40-Gramm(g)-Tagesportion. Zur Abwertung um jeweils zwei Noten führen: a) Nachweis von Gen-Technik; b) Gehalt an 3-MCPD-Fettsäureestern, der mehr als 50 Prozent des TDI von zwei Mikrogramm pro Kilogramm Körpergewicht für freies 3-MCPD ausschöpft. Die Berechnung des TDI bezieht sich auf Kinder zwischen 7 und 9 Jahren mit einem Körpergewicht von 30 Kilogramm und eine 40-g-Tagesportion. Zur Abwertung um eine Note führt: zugesetzte Aromastoffe. Unter dem Testergebnis Weitere Mängel führt zur Abwertung um eine Note: PVC in der Verpackung. Das Gesamturteil beruht auf dem Testergebnis Inhaltsstoffe. Ein Testergebnis Weitere Mängel, das „befriedigend“ ist, verschlechtert das Gesamturteil um eine Note.

Testmethoden: Fettgehalt: ASU L 44.00-4, nach Weibull. 3-MCPD/MZPD-Fettsäureester: Methode der CVUA Stuttgart mittels GC/MS: Bestimmung nach Freisetzung durch Umesterung mit Natriummethylat. Gentechnisch veränderte Organismen: Qualitativer Nachweis: Extraktion in Anlehnung an § 64 LFGB; Analyse mit konventioneller- oder RealTime-PCR mit 45 oder 50 Zyklen. Dabei wurden die Produkte im ersten Schritt mit zwei allgemeinen Screeningtests (35S CaMV Promotor, NOS Terminator) analysiert. Positive Proben wurden spezifisch auf Roundup-Ready-Soja getestet. Bei positivem Befund schloss sich die spezifische Quantifizierung an. Quantitativer Nachweis: RealTime-PCR-Analyse mit 50 Zyklen. Theobromin, Coffein, Methylxanthine: in Anlehnung an ASU 18.00-16, modifiziert. Nach Extraktion, Klärung und Filtration der Probe werden Theobromin und Coffein mittels HPLC bestimmt. Der Gehalt an Methylxanthinen ergibt sich aus der Summe von Theobromin und Coffein. Anteil Kakao stark entölt: berechnet mit einem Mindestgehalt an Methylxanthinen von 2,7 g pro 100 g fettfreie Kakaotrockenmasse sowie einem Wassergehalt von 6 Prozent und einem Fettgehalt von 11 Prozent im fettarmen Kakaopulver. Anteil Kakao schwach entölt: berechnet mit einem Mindestgehalt an Methylxanthinen von 2,7 g pro 100 g fettfreie Kakaotrockenmasse sowie einem Wassergehalt von 6 Prozent und einem Fettgehalt von 21 Prozent im fettarmen Kakaopulver. Schwermetalle: Totalaufschluss in der Mikrowelle, Elementbestimmung mittels ICP-MS. PVC/PVDC/chlorierte Kunststoffe: Röntgenfluoreszenzanalyse.

Einkauf der Testprodukte: Februar und März 2009.

Anbieterverzeichnis: siehe www.oekotest.de

Tests und deren Ergebnisse sind urheberrechtlich geschützt. Ohne schriftliche Genehmigung des Verlages dürfen keine Nachdrucke, Kopien, Mikrofilme oder Einspielungen in elektronische Medien angefertigt und/oder verbreitet werden.

Heirler

Wurst?
Ohne uns!

Ohne
mich!

NEU!

Ohne Fleisch, mit Biss und Genuss.
Das hat so nur einer



Erhältlich im Reformhaus und Naturkosthandel

www.heirler-cenovis.de

HEIRLER CENOVIS GmbH, D-78303 Radolfzell

Wo gibt es noch frische Milch?

Wer heutzutage Frischmilch kaufen will, greift im Laden immer häufiger zu sogenannter „länger frischer“ Milch – manchmal, ohne es überhaupt zu merken. Wir wollten wissen, wo es die Frischmilch eigentlich noch gibt und haben nachgefragt. Klares Fazit: In Bio-Läden und Supermärkten wird man am ehesten fündig.

Foto: digital vision

Noch vor wenigen Jahren stand sie in jedem Kühlregal – die pasteurisierte Milch, die sich wegen ihres frischen Geschmacks und der kurzen Haltbarkeit auch Frischmilch nennt. Doch damit ist es endgültig vorbei. Stattdessen trifft man auf ein wachsendes Angebot an sogenannter „länger frischer“ oder auch ESL-Milch, wie das Produkt im Fachjargon heißt. ESL steht dabei für „extended shelf life“, was so viel bedeutet wie verlängerte Lagerfähigkeit.

Doch was ist ESL-Milch? Wichtigstes Kennzeichen: Sie hält etwa dreimal so lange wie Frischmilch, büßt aufgrund einer höheren Erhitzung aber einen Teil der typischen Eigenschaften ein. Länger haltbar wird ESL-Milch durch zwei Verfahren. Da ist zunächst das Hocherhitzen, bei dem die Milch für wenige Sekunden auf 127 Grad erhitzt wird. Zum Vergleich: Das Pasteurisieren findet bei 72 bis 75 Grad statt, die Ultrahocherhitzung der H-Milch bei 135 bis 150 Grad. Das zweite Verfahren der Mikrofiltration arbeitet mit

einem vorgeschalteten Membranfilter, der Keime und Sporen reduziert, sodass die Milch nur noch pasteurisiert werden muss. Lediglich der zuvor abgetrennte Rahm wird hocherhitzt.

Unter den höheren Temperaturen leiden vor allem der Geschmack und die Vitamine – allerdings nicht so stark, wie vielfach behauptet. So weist lediglich die hocherhitzte ESL-Milch einen leichten Kochgeschmack auf, während die mikrofiltrierte Variante im Geschmack eher der Frischmilch gleicht.

Länger frische Milch bleibt gesund

Bei den Vitaminen stehen Verluste von bis zu zwanzig Prozent im Raum. Fakt ist aber, dass es systematische Untersuchungen dazu noch gar nicht gibt. Daher dürfte der Abbau irgendwo zwischen der pasteurisierten und der H-Milch liegen, was rein rechnerisch auf etwa zehn Prozent hinausläuft. Außerdem sind nicht alle

Vitamine gleich betroffen. Voll erhalten bleiben auf jeden Fall andere wichtige Inhaltsstoffe, darunter Calcium und das Milcheiweiß.

Dennoch: Auch wenn die Unterschiede zwischen den Milchsor ten nicht so groß sein sollten, wollen Verbraucher wählen können. Familien etwa oder Leute, die viel Milch trinken, kommen locker mit der kürzer haltbaren Frischmilch hin. Andere, die die Milch nur in ihren Kaffee rühren, schätzen wiederum die längere Haltbarkeit der ESL-Milch.

Doch um bewusst zu wählen, muss man die Sorten unterscheiden können. Und das fällt nicht gerade leicht: Denn beide stehen im Kühlregal dicht an dicht in ähnlichen Verpackungen nebeneinander. Verbraucherzentralen hatten den bisher für ESL-Milch verwendeten Zusatz „länger frisch“ als irreführend kritisiert. Als Alternative wurde jetzt der Zusatz „länger haltbar“ vereinbart, der allerdings freiwillig ist. Pasteurisierte Milch kann im Gegenzug

„traditionell hergestellt“ genannt werden. Angaben wie „frisch“ und „pasteurisiert“, die eigentlich die Frischmilch charakterisieren, bleiben der ESL-Milch jedoch erhalten. Ein genauer Blick aufs Etikett tut also weiterhin not ...

Die klassisch Frische verschwindet

... oder ist irgendwann überflüssig. Denn nach Expertenschätzungen macht die ESL-Variante von der gekühlten Milch bereits zwei Drittel aus; Tendenz weiter steigend. Unsere Marktrecherche bestätigt die Situation. Sämtliche Discounter haben sich von der klassischen Frischmilch verabschiedet. Eine gewisse Auswahl bieten hingegen noch Super- und Großmärkte wie Rewe, Kaufland oder Edeka. Auch bei Alnatura, Basic und Tegut ist man gut versorgt. Frische Bio-Milch gibt es ansonsten nur noch Kaiser's Tengelm ann, Kaufland und Rewe.

Birgit Hinsch

Faire Milch – wie fair ist sie wirklich?

Milch wird immer billiger – mit gravierenden Folgen für die Milchbauern. Dabei würde ein Teil der Verbraucher durchaus mehr zahlen, wenn klar ist, dass das Geld auch beim Bauern ankommt. Einer der ersten Anbieter von fairer Milch war die *Upländer Bauernmolkerei* aus Hessen. Das private Unternehmen, deren Hauptanteilseigner eine Erzeugergemeinschaft aus 130 angeschlossenen Bauern ist, verarbeitet ausschließlich Bio-Milch. Der Vertrieb von Milch und Milchprodukten erfolgt regional über Tegut, Naturkostläden und seit neuestem über Edeka in Hessen. Auch *Alnatura* bezieht seine Trinkmilch von den Upländern. Derzeit kostet ein Liter Vollmilch im Laden 1,19 bis 0,99 Euro. Die Bauern erhalten davon und von anderen fairen *Upländer*-Produkten 38 Cent pro Liter – und damit deutlich mehr als die existenzgefährdenden 20 Cent oder weniger, mit denen die meisten anderen Landwirte gerade auskommen müssen. In besseren Zeiten waren es auch schon 50 Cent, sagt Geschäftsführerin Karin Artzt-Steinbrink. „Doch die allgemeine Situation schlägt eben auch auf den Bio-Markt durch.“

Fair sein will auch die *Bauernmilch*, die seit Kurzem bei Real angeboten wird und seit letztem Sommer als *Bayerische Bauernmilch* in bayerischen Lidl-Filialen im Regal steht. Produziert wird die Bauernmilch von einer genossenschaftlichen Milcherzeugergemeinschaft, der vier dezentral gelegene Partnermolkereien angehören. Der Anteil fairer Milch, die dort zu Trinkmilch, Butter, Joghurt und Quark verarbeitet wird, beträgt zurzeit knapp zehn Prozent, sagt Geschäftsführer Markus Seemüller, „nimmt dank guter Nachfrage aber zu.“ Das Verteilungsprinzip ist ähnlich wie



Fotos: Hersteller

bei der *Upländer Bauernmolkerei* – sprich, die Mehreinnahmen werden anteilig an alle Lieferanten aufgeteilt. Daher ist der Auszahlungsbetrag von derzeit 25 Cent pro Liter relativ niedrig, für konventionelle Milch aber noch recht gut. Verkauft wird die *Bauernmilch* für 99 Cent pro Liter Vollmilch.

Deutlich günstiger sind die *Ein Herz für Erzeuger*-Produkte von Netto Marken-Discount und Plus – trotz des Preisaufschlags von zehn Cent pro Liter. Laut Netto geht der Aufschlag ohne Abzüge an die Landwirte. Er wird auf einem Extrakonto gesammelt und am Jahresende ausgeschüttet. Trotzdem dürfte beim einzelnen Bauern kaum etwas ankommen, da bislang zu wenig *Ein Herz für Erzeuger*-Milch verkauft wird. Besser wäre es, Milch erst gar nicht so billig anzubieten. Denn die 42 Cent, die derzeit ein Liter fettarme Milch bei Discountern wie Netto kostet, treiben viele Bauern in den Ruin. Auch die 52 Cent für die *Herz für Erzeuger*-H-Milch sind noch viel zu wenig – zumal sich der Preis an der Discountmilch orientiert und mit sinkenden Preisen weiter fallen würde.

Anzeige

„Feierabend.“

„die Welt sehen.“

„Den Laden schmeißen.“

„Der Wald. Das Wild. Die Natur.“

„MEINE EIGENE BANK.“

„Stephan ein Vorbild sein.“

„Zusammen bleiben.“

„immer den Überblick behalten.“

„Ein Nest für meine Familie bauen.“

„Mal nicht auf der Reservebank sitzen.“

„VERANTWORTUNG.“

„Das Lächeln eines Patienten.“

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

was-uns-antreibt.de

Volksbanken Raiffeisenbanken

naturkorn mühle



25 Jahre kontrolliert glutenfreie Vollwertkost

Achten Sie auf Qualität:
Entdecken auch Sie
unsere 160 verschiedenen
Vollwert-Spezialitäten
aus kontrolliert biologisch
angebautem, glutenfreien
Getreide für eine gesunde
Ernährung bei Zöliakie
(auch für Diabetiker und
Menschen mit Fructose-
unverträglichkeit) in Ihrem
Naturkostfachgeschäft!



... keine
Verwendung von
Fabrik- oder Rohrzucker
... keine Verarbeitung
gehärteter Fette
... ohne Konservierungs-
und Aromastoffe
... weizen-, soja-,
laktose-, ei- und
milchfrei

... hoher
gesundheitlicher Wert
durch einzigartige
Herstellungsweise
... in getrennten Mühlen
stets frisch vermahlen
... schonend bei
niedrigen Temperaturen
gebacken



Schluss mit dem Eiertanz

Wir wissen, dass Sie längst wissen wie wichtig
gesunde Lebensmittel sind. Wie Sie als VerbraucherIn
eine gute Wahl treffen können, erfahren Sie bei uns.
Wir informieren Sie aktuell, umfassend, kostenlos.

Bund für Umwelt und
Naturschutz Deutschland e.V.
Am Köllnischen Park 1 • 10179 Berlin
Fax (0 30) 2 75 86-4 40 • info@bund.net


www.bund.net

Bio-Frischmilch

Anbieter	Produkte	Verpackung	Verfügbarkeit
Alnatura	Alnatura, 1,5 % / 3,7 % Fett	Karton	in allen Filialen
Alnatura	Berchtesgadener Land, Demeter, 1,5 % / 3,8 % Fett	Glasflasche	Region Westen, Mitte, München
Alnatura	Brodowin, Demeter, 1,5 % / 3,7 % Fett	Glasflasche, Beutel	Filialen Berlin
Alnatura	Schrozberger, Demeter, 1,5 % / 3,8 % Fett	Glasflasche	Region Süden
Alnatura	Schwarzwälder, Bioland, 1,5 % / 3,8 % Fett	Glasflasche	Filialen Freiburg und Weil
Alnatura	Söbbeke, Bioland/Demeter, 1,5 % / 3,7 % Fett	Glasflasche	Region Westen, Mitte, Norden
Alnatura	Unsere Kleine Molkerei, Bioland, 1,5 % / 3,8 % Fett	Glasflasche	Filialen Berlin
Basic	Andechser Molkerei, 1,5 % / 3,8 % Fett	Glasflasche, Karton	regional
Basic	Berchtesgadener Land, 1,5 % / 3,7 % Fett	Glasflasche	regional
Basic	Brodowin, Demeter, 1,5 % / 3,7 % Fett	Glasflasche, Beutel	regional
Basic	Dennree, 1,5 % / 3,8 % Fett	Glasflasche, Karton	in allen Filialen
Basic	Hamfelder Hof, 1,5 % / 3,5 % / 3,8 % Fett	Karton	regional
Basic	Molkerei Schrozberg, Vollmilch	Karton	regional
Basic	Mühlviertler, 3,5 % Fett	Karton	regional
Basic	Münchehofer, 1,5 % / 3,7 % Fett	Karton	regional
Basic	Söbbeke, 1,5 % / 3,7 % Fett	Glasflasche	regional
Basic	Wendland, 1,5 % / 3,5 % Fett	Karton	regional
Kaiser's Tengelmann	Andechser Bio, 1,5 % / 3,8 % Fett	Karton	Filialen München
Kaiser's Tengelmann	Unser Land Bio, 1,5 % / 3,8 % Fett	Karton	Filialen München
Kaufland	Andechser Bio, 3,8 % Fett	Karton	regional
Kaufland	Allgäuland Bioland, 1,5 % / 3,8 % Fett	Glasflasche	regional
Kaufland	Berchtesgadener Land, Demeter, 1,5 % / 3,7 % Fett	Glasflasche	regional
Kaufland	Molkerei Dehlwes Bio, 1,5 % / 3,5 % Fett	Karton	regional
Rewe	Rewe Bio, 1,5 % / 3,8 % Fett	Karton	in allen Filialen
Tegut	Alnatura, Bioland, fettarm / Vollmilch	Karton	in allen Filialen
Tegut	Demeter, fettarm / Vollmilch	Glasflasche	in allen Filialen

Wer herkömmlich frische Bio-Milch kaufen möchte, findet in Naturkostläden ein großes Angebot. Konventionelle Geschäfte bieten in dieser Hinsicht nur noch wenig Auswahl, Discounter gar keine mehr. Öko-Milch vom Discounter ist ebenfalls durchgängig ESL-Milch.

Alle Angaben laut Anbieter.

Frischmilch

Anbieter	Produkte	Verpackung	Verfügbarkeit
Aldi Nord	keine Produkte im Angebot	—	—
Aldi Süd	keine Produkte im Angebot	—	—
Edeka	Gut & Günstig, 1,5 % / 3,5 % Fett	Karton	in allen Filialen
Edeka	laut Anbieter keine weiteren Angaben möglich, da das Sortiment je nach Standort variiert	—	—
Kaiser's Tengelmann	Bergbauern, 1,5 % / 3,5 % Fett	Glasflasche	Filialen München
Kaiser's Tengelmann	Hemme, 3,5 % Fett	Beutel	Filialen Berlin
Kaufland	Allgäuland, 1,5 % / 3,5 % Fett	Glasflasche, Karton	regional
Kaufland	Bergbauern, 1,5 % / 3,5 % / 3,7 % Fett	Glasflasche	regional
Kaufland	Hansano Landmilch, 1,8 % / 3,9 % Fett	Karton	regional
Kaufland	Herzgut, 1,5 % / 3,5 % Fett	Karton	regional
Kaufland	Milchhof Albert, 1,5 % / 3,5 % Fett	Karton	regional
Kaufland	Weihenstephan Alpenmilch, 1,5 % / 3,8 % Fett	Glasflasche	regional
Lidl	bis auf Restbestände keine Produkte mehr im Angebot	—	—
Netto Marken-Discount/Plus	keine Produkte im Angebot	—	—
Norma	keine Produkte im Angebot	—	—
Penny	keine Produkte im Angebot	—	—
Real	Anbieter bietet überwiegend ESL-Milch an, möchte zum Sortiment jedoch keine genaueren Angaben machen	—	—
Rewe	Berchtesgadener Land, 1,5 % / 3,5 % / 3,8 % Fett	Glasflasche, Karton	Region Süd
Rewe	Breisgau, 1,5 % / 3,5 % Fett	Karton	Region Südwest
Rewe	Frankenland, 1,5 % / 3,8 % Fett	Glasflasche	Region Mitte, Süd
Rewe	Hansano Landmilch, 1,8 % / 3,9 % Fett	Karton	Region Nord, Mitte
Rewe	Hochwald, 3,5 % Fett	Karton	Region Südwest
Rewe	Ja!, 1,5 % / 3,5 % Fett	Karton	in allen Filialen
Rewe	Landliebe, 1,5 % / 3,8 % Fett	Glasflasche	in allen Filialen
Rewe	Schwarza, 3,5 % Fett	Karton	Region Ost
Rewe	Südmilch, 3,5 % Fett	Karton	Region Süd, Südwest
Rewe	Tuffi, 1,5 % / 3,8 % Fett	Karton	Region West, Dietzenbach
Rewe	Weihenstephan Alpenmilch, 1,5 % / 3,8 % Fett	Glasflasche	Region Süd
Tegut	Tegut Milch ohne Gen-Technik, 1,5 % / 3,7 % Fett	Karton	in allen Filialen
Toom	Berchtesgadener Land, 1,5 % / 3,8 % Fett	Glasflasche	Region Süd
Toom	Hansano Landmilch, 3,9 % Fett	Karton	Region Nord
Toom	Ja!, 1,5 % / 3,5 % Fett	Karton	in allen Filialen
Toom	Landliebe, 1,5 % / 3,8 % Fett	Glasflasche	Region West, Süd, Dietzenbach
Toom	Tuffi, 1,5 % / 3,8 % Fett	Karton	Region West, Dietzenbach
Toom	Weihenstephan Alpenmilch, 1,5 % / 3,8 % Fett	Glasflasche	Region Süd

Während traditionell hergestellte Frischmilch aus den Discounter-Kühltheken verschwunden ist, wird sie in Super- und Großmärkten weiterhin angeboten. Aber aufgepasst: Einige Marken sind sowohl als „länger haltbare“ als auch pasteurisierte Variante erhältlich. Da würde nur eine eindeutige Kennzeichnung helfen. Bei Landliebe und Weihenstephan ist übrigens nur die Flaschenmilch pasteurisiert, die Packungsmilch nicht.

Alle Angaben laut Anbieter.

CLUB TEE

BESTER GESCHMACK PLUS SOZIALES ENGAGEMENT



Aromatisierter Rooitea Nr. 1375
Bio-Anbau (DE-013-Öko-Kontrollstelle)

CLUB TEE
Rooitea
Ananas-Passionsfrucht

100g
€ **3,90**

Aromatisiertes Rooiteagetränk Nr. 1822
Bio-Anbau (DE-013-Öko-Kontrollstelle)

CLUB ICE TEA
Rooitea
Ananas-Passionsfrucht

0,5 l
€ **1,00**

Tee Gschwendner

Unter Federführung von missio, dem Internationalen Katholischen Missionswerk, haben sich Hilfsorganisationen zum „Club der guten Hoffnung“ zusammengeschlossen, um von Gewalt betroffene Jugendliche in Afrika zu unterstützen. Für jede verkaufte Tüte des Rooiteas oder des Eistees spenden Sie gemeinsam mit Tee Gschwendner für Hilfsprojekte in Südafrika. www.club-der-guten-hoffnung.de.



* Versicherer: HDI Direkt Versicherung AG

Anzeige



Der Viano mit Privat-Leasing plus

inkl. **49 €**

monatlich fixer Prämie für
Haftpflicht- und Vollkasko-
versicherung.*



Gen-Food | Heimliche Kosten

(hh) Weder der Kunde noch der Handel und die Industrie wollen gentechnisch veränderte Lebensmittel. Das Fatale: Um das, was keiner will, zu vermeiden, müssen wir alle kräftig blechen. Der Gen-Technik-Schadensbericht vom Bund Ökologische Lebensmittel-

wirtschaft spricht von 100.000 Euro und mehr jährlich, die deutsche Firmen ausgeben, um ihre Produkte gentechnikfrei zu halten. Die Kosten werden unter anderem verursacht durch Qualitätsanalysen oder die aufwendige Beschaffung von gentechnikfreiem Soja, Mais und Tierfutter.



Foto: pixelio.de/naturepicture

Neue Regeln | Rosé-Wein gemischt

(hh) Die Europäische Union will es künftig erlauben Rosé-Wein durch das Mischen von Rot- und Weißweinen herzustellen. Bisher durfte in Europa Rosé nur aus Rotwein gefertigt werden. International ist die Mischung von Rot und Weiß schon lange erlaubt. „Rosé traditionell“ darf sich der traditionell hergestellte Wein in Zukunft nennen, der Gemischte heißt dann „durch Vermischen gewonnener Rosé-Wein“. Allerdings ist die neue Kennzeichnung nicht verbindlich vorgeschrieben. Die Entscheidung darüber überlässt die EU den Mitgliedsländern.

Foto: pixelio.de/Damian Konietzny

Kompakt

Bio bei Kaufland

SB-Warenhaus-Spezialist Kaufland baut derzeit ein eigenes Bio-Sortiment auf. Unter der Eigenmarke K-Bio sollen in Zukunft 300 Artikel erhältlich sein, schreibt das Fachblatt *Lebensmittelzeitung*. Dabei setzt die zur Schwarz-Gruppe (Lidl) gehörende Kette besonders auf einen günstigen Preis.

Gehen gegen Gen-Technik

Ab Mitte Juni kann man sich wieder für eine gentechnikfreie Landwirtschaft auf den Weg machen. Der Marsch startet am 17. Juni 2009 mit einer großen Auftaktveranstaltung in Berlin und setzt sich quer durch die Republik, die Niederlande und Belgien bis nach Brüssel fort. Die Ankunft ist für den 25. Juli geplant. Weitere Infos unter www.genfrei-gehen.de

Käse im Netz

Eine Art Suchmaschine für Käse gibt es neu im Internet. Unter www.kaeseweb.de findet der Käseliebhaber Informationen zu Sorten, Rezepten und Neuheiten. Hinter dem Projekt stehen zwei Milchfachzeitschriften.

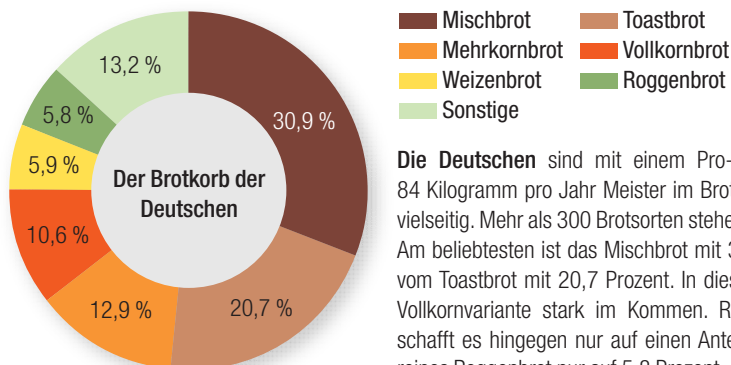


Foto: Image Source

Füllmengen | Weniger reglementiert

(hh) Bisher gab es genaue Vorschriften, welche Verpackungsgrößen im Handel erlaubt waren. Beispielsweise für Schokolade, Fruchtsaft und Bier fallen die Vorschriften seit Mitte April weg. Nun vermuten die Verbraucherzentralen, dass die Industrie mogelt. Hersteller und Industrieverbände beruhigen aber: Maschinen, Lieferketten und Verbraucherköpfe seien auf die bekannten Größen ausgerichtet. Bleibt also abzuwarten und zu beobachten, ob demnächst Schokolade mit 95 Gramm im Regal liegt.

Verbrauch | Der Brotkorb der Deutschen



Quelle: GfK 2007

Grafik: ÖKO-Test

Die Deutschen sind mit einem Pro-Kopf-Verbrauch von 84 Kilogramm pro Jahr Meister im Brotessen und lieben es vielseitig. Mehr als 300 Brotsorten stehen ihnen zur Auswahl. Am beliebtesten ist das Mischbrot mit 30,9 Prozent, gefolgt vom Toastbrot mit 20,7 Prozent. In diesem Segment ist die Vollkornvariante stark im Kommen. Richtiges Vollkornbrot schafft es hingegen nur auf einen Anteil von 10,6 Prozent, reines Roggenbrot nur auf 5,8 Prozent.

Interview



Werden gute Lebensmittel knapp?

Georg Sedlmaier,
Vorstandsvorsitzender
Interessengemein-
schaft für gesunde
Lebensmittel e.V.,
www.fuer-gesunde-lebensmittel.de

ÖKO-TEST: Grundnahrungsmittel werden immer mehr zum Objekt von Spekulanten. Kann sich der Handel dagegen wehren?

Sedlmaier: Der Handel kann vor allem lenkend eingreifen, indem er die regionale Landwirtschaft stärkt und weiterentwickelt. Das Bewusstsein für mehr Qualität und weniger Quantität ist inzwischen bei vielen Marktteilnehmern angekommen. Es muss noch weiter gefördert werden, zum Beispiel durch den Gesetzgeber, aber auch durch unsere Verbandsspitzen.

ÖKO-TEST: Brauchen wir strengere politische Regelungen?

Sedlmaier: Es braucht vor allem eine Rücknahme der durch die EU stark subventionierten Lebensmittel, zum Beispiel Milchpulver. Durch solch künstlich erzeugte Märkte wird den Bauern – nicht nur in Entwicklungsländern – der Boden entzogen. Patente auf Pflanzen und Tiere dürfen nicht vom Allgemeingut zu einem „Geschäftsmodell“ werden, mit dem Unternehmen eine Monopolstellung erreichen wollen. Die Politik ist gefordert, einen Rahmen für faire Spielregeln im globalen Handel zu schaffen.

ÖKO-TEST: Für den Konsumenten wird es angesichts der Globalisierung immer komplizierter, bewusst „gute Lebensmittel“ auszuwählen. Was raten sie ihm?

Sedlmaier: Jeder Einkauf ist ein Stimmzettel! Ich glaube nach wie vor an die Macht der Konsumenten. Wer Bio, Fair-Trade und regionale Lebensmittel einkauft, fördert die nachhaltige und sozialverträgliche Produktion. Der Kunde braucht heute mehr denn je einen Händler seines Vertrauens.



Foto: BLE, Bonn/Thomas Stephan

Was ist eigentlich ... | Triticale?

(hin) Triticale ist eine Getreideart, die im Laufe der vergangenen hundert Jahre aus Weizen und Roggen gezüchtet wurde. Das Getreide verbindet somit die hohen Erträge und guten Backeigenschaften des Weizens mit der Winterhärte, Anspruchslosigkeit und Krankheitsresistenz des Roggens. Für den Anbau kommen vor allem Standorte infrage, die sowohl für Weizen als auch für Roggen uninteressant sind, etwa klimatisch ungünstige Lagen im Mittelgebirge. Als Futtergetreide ist Triticale besonders im Öko-Landbau bedeutend.

Anzeige

Großraum mit finanziellem Spielraum.

Der Viano. Weil Familien-Experten für alles eine Lösung haben.

Der Viano mit sicherem Privat-Leasing plus garantiert Ihnen attraktive Leasingraten und eine integrierte Haftpflicht- und Vollkaskoversicherung* mit fixer Prämie, die selbst im Schadensfall unverändert bleibt. Zusätzlich profitieren Sie bei Fahrzeugübernahme von einer Kaufoption zum garantierten Kaufpreis sowie einer Gebrauchtwagen-Garantie mit einer Laufzeit bis zu 12 Monaten. Mehr Informationen unter www.mercedes-benz.de/viano

* Versicherer: HDI Direkt Versicherung AG





TEST Mittel gegen Scheidenpilz

Wider Candida

Drei von vier Frauen erkranken mindestens einmal in ihrem Leben an einer Scheidenpilzinfektion. Häufigster Verursacher ist der Hefepilz *Candida albicans*. Der lässt sich mit vielen getesteten rezeptfreien Präparaten in Schach halten.

Ich bin 19 und seit Anfang des Jahres in Behandlung, da ich einen Scheidenpilz habe. Angefangen hat alles damit, dass es eines Tages, nachdem ich mit meinem Freund geschlafen habe, gebrannt hat. Es tat einfach weh. War vorher noch nie so. Ich ging zu meiner Frauenärztin, und die erzählte mir dann, dass es ein Scheidenpilz ist“, schreibt Annemarie in einem Forum.

Rund 75 Prozent aller Frauen erkranken mindestens einmal in ihrem Leben an einem Scheidenpilz, viele jedoch häufiger. Die ersten Symptome sind starker Juckreiz, weiße bis gelblich krümelige, quarkähnliche Absonderungen und ein Brennen im Schambereich. Auch weißliche Beläge im Bereich der Schamlippen und der Klitoris können auftreten. Von der Pilzinfektion (Candidose) zu unterscheiden ist eine bakterielle Infektion. Diese zeigt sich durch einen klaren, oft stark fischig riechenden Ausfluss.

An mangelnder Körperpflege liegt es nur selten. Ganz im Gegenteil: Gerade übertriebene Hygiene – Intimsprays, parfümierte Seifen, Schaumbäder – leistet dem Wachstum der Pilze Vorschub. Aber auch hormonelle Veränderungen, Antibiotika, andere Infektionen, geschwächte Abwehrkräfte und Krankheiten wie Diabetes begünstigen die Vermehrung der Mikroben. Besonders häufig sind Frauen im gebärfähigen Alter betroffen: Das hormonelle Auf und Ab zwischen der ersten und der letzten Regelblutung begünstigt ein Wachstum der Pilze.

Vier bis acht Prozent der betroffenen Frauen erleiden mindestens vier Rückfälle pro Jahr. „Es ist nicht mehr witzig“, schreibt Christina in einem Forumsbeitrag. „Seit über einem Jahr habe ich nun trotz regelmäßiger ärztlicher Kontrollen und medikamentöser Bekämpfungen wiederkehrend mit der Vaginalmykose zu kämpfen. Bis

Unsere Empfehlungen

- ✓ Scheideninfektionen können durch Pilze, Bakterien oder Trichomonaden verursacht werden. Gynäkologen oder Hautärzte identifizieren die Erreger und leiten gleich eine gezielte Behandlung ein.
- ✓ Die von uns untersuchten freiverkäuflichen Präparate sind vor allem für erstmalige und leichtere, durch Pilze verursachte Beschwerden geeignet. Für bakterielle Infektionen gibt es spezielle Präparate.
- ✓ Scheidenpilzpräparate am besten abends vor dem Schlafengehen anwenden. So kann sich der Wirkstoff gut verteilen, das Auslaufen wird minimiert.
- ✓ Keine übertriebene Hygiene im Intimbereich. Zum Waschen möglichst pH-neutrale Produkte verwenden. Diabetikerinnen sollten auf einen möglichst gut eingestellten Blutzucker achten.

www.multi-gyn.de


Multi-Gyn®:
Bio-aktive Produkte
für mehr Wohlbefinden
im Intimbereich

Multi-Gyn® ActiGel

Natürliche Hilfe bei Vaginalinfektionen. Ideal zur Vorbeugung von Scheidenpilzen.

- Wirkt schnell gegen Juckreiz und Reizungen
- Verhindert unangenehmen Geruch und Ausfluss
- Optimierte den vaginalen pH-Wert
- Blockiert unerwünschte Bakterien
- Verbessert die Vaginalflora
- Reines Naturprodukt ohne Konservierungsstoffe



Multi-Gyn® FemiWash

Milder, seifenfreier Mikroschaum für die sanfte Intimhygiene.

- Sehr gut für äußerst empfindliche und trockene Haut geeignet
- Unterstützt die natürliche Hautflora
- Beugt Juckreiz vor
- Reines Naturprodukt ohne Konservierungsstoffe



Erhältlich in jeder Apotheke:
Multi-Gyn ActiGel
PZN 4952648
Multi-Gyn FemiWash
PZN 4952660

Alleinvertrieb in Deutschland



Ardo medical GmbH
Argelsrieder Feld 10
D-82234 Oberpfaffenhofen

Tel +49(0) 8153/40 66 00 info@ardomedical.de
Fax+49(0) 8153/40 66 01 www.ardomedical.de

jetzt ist es weder mir noch meinen zahlreichen Ärzten gelungen, diese Krankheit bei mir zu heilen.“

Übertriebene Hygiene im Schambereich bringt die natürliche Flora durcheinander

Vier von fünf Pilzinfektionen verursacht der Hefepilz *Candida albicans*. Der kommt in der gesunden Scheidenflora vor, wird aber im Normalfall vom umgebenden Milieu – überwiegend Milchsäurebakterien – kurzgehalten. Bei einem gestörten Gleichgewicht kann *Candida* jedoch die Oberhand gewinnen, sich vermehren und zu den entsprechenden Symptomen führen. Eine Übertragung der Keime beim Geschlechtsverkehr ist möglich. Die Behandlung des männlichen Partners schützt die Frau aber offenbar nicht vor einer erneuten Infektion.

Inzwischen gibt es eine Reihe von Präparaten, die Frau bei einer Pilzinfektion ohne Rezept in der Apotheke erhält. ÖKO-TEST hat 15 dieser Mittel gegen Scheidenpilz eingekauft, vor allem Kombinationen aus Vaginaltabletten oder -zäpfchen plus Vaginalcreme. Die Mehrzahl der Produkte ist zur Anwendung über drei Tage vorgesehen.

Präparate mit den Wirkstoffen Clotrimazol und Nystatin gelten als sicher und wirksam

Das Testergebnis

■ Präparate mit den Wirkstoffen Clotrimazol und Nystatin – die in fast allen Testprodukten enthalten sind – gelten als Mittel der Wahl. Die Heilungsraten bei Clotrimazol liegen zwischen 85 und 90 Prozent, die Unterschiede



In der Apotheke sind verschiedene rezeptfreie Arzneimittel zur Bekämpfung einer Pilzinfektion erhältlich.

zwischen Vaginalcreme, -tabletten und -zäpfchen sind gering. Die Kurzzeitbehandlung (Einmaldosis oder über drei Tage) kommt vor allem für Frauen mit erstmaligem oder seltenem Befall und milden Symptomen in Betracht. Nystatin weist etwas geringere Heilungsraten auf (75 bis 80 Prozent) und sollte über zehn Tage angewendet werden. Während des ersten Drittels der Schwangerschaft ist sicherheitshalber Nystatin zu bevorzugen, denn es gibt Bedenken, dass Clotrimazol eine Fehlgeburt verursachen könnte.

■ Dequaliniumchlorid und Povidon-Jod sind unspezifisch wirkende Desinfektionsmittel, von deren Anwendung wir abraten. Wenn immer möglich, sollten die Erreger einer Scheideninfektion gezielt bekämpft werden. Zudem reizen sie die Vaginalhaut und können Irritationen hervorrufen. Dequaliniumchlorid (*Fluomycin N, Vaginaltabletten*) wirkt nur gering gegen Hautpilze, die Wirksamkeit von Povidon-Jod bei vaginalen Pilzinfektionen stuften wir als nur teilweise belegt ein. Gefährlich wäre die An-

wendung von Povidon-Jod (*Traumasept Vaginal-Ovula*) in Schwangerschaft und Stillzeit, da aufgenommenes Jod die Schilddrüsenfunktion des Neugeborenen hemmen kann.

Einige Beipackzettel weisen nicht auf mögliche Komplikationen hin

■ Einige Beipackzettel weisen Deklarationsmängel auf: Im Fall der *Clotrimazol AL 2%*, *Vaginalcreme* fehlt der Hinweis, dass bei anhaltenden oder sich verschlimmernden Beschwerden ein Arzt aufgesucht werden sollte. Denn dann könnte es sein, dass gar keine Pilz-, sondern eine bakterielle Infektion oder eine andere Hauterkrankung vorliegt. Bei diesem Präparat und anderen fehlt außerdem der Hinweis auf die eingeschränkte Reißfestigkeit von Kondomen. Denn Paraffine, natürliche Fette und Öle oder bestimmte Emulgatoren wie Fettsäureester (Stearate) können dem Latex schaden. Daher sollte grundsätzlich in der Gebrauchsinformation von Arzneimitteln, die an Vagina, Penis oder Anus angewendet werden, immer ein entsprechender Hinweis stehen.

■ Alle neun Clotrimazol- und eins der vier Nystatinhaltigen Produkte im Test enthalten PEG/PEG-Derivate. Sie sorgen in Cremes als Emulgatoren dafür, dass sich Fett- und Wasseranteil vermischen. Weil sie aber die Haut durchlässiger machen und damit Fremdstoffe in den Körper einschleusen können, werten wir diese Substanzen hier ab, zumal eine Unterstützung der Wirksamkeit bei der Therapie von Scheidenpilz nicht zu erkennen ist.

Jürgen Steinert

Scheidenpilz: So beugen Sie vor

- auf enge synthetische Kleidung verzichten
- nasse Badesachen nicht am Körper trocknen
- möglichst pH-neutrale Produkte – keine Seife! – im Genitalbereich verwenden
- zuckerarme Ernährung ist einen Versuch wert, obgleich ein Erfolg nicht gesichert ist
- während der Infektion täglich Wäsche und Handtücher wechseln
- auf der Toilette: immer von vorn nach hinten wischen
- Zäpfchen mit Milchsäurebakterien können das Scheidenmilieu verbessern
- Kondome können vor erneuten Infektionen schützen
- gegebenenfalls sollte sich auch der Partner untersuchen lassen
- Schamhaar entfernen (Pilze heften sich an Haare)
- keine Whirlpools benutzen
- Wäsche während der Infektionsphase möglichst bei 60 Grad waschen

Die **weltweit sparsamste** Solar-Brennwertheizung gibt es nur von Junkers!



Zeigen Sie den
steigenden Heizkosten
die Gelbe Karte!



Mit der neuen Brennwertgeneration von Junkers profitieren Sie von einer Weltneuheit im Energiesparen: Die patentierte Regeltechnik „SolarInside-ControlUnit“ prognostiziert zuverlässig den möglichen Solarertrag und reduziert bereits im Vorfeld den Gasverbrauch. So benötigen Sie bis zu **15 % weniger Energie bei der Warmwasserbereitung** und bis zu **5 % weniger beim**

Heizen als mit anderen, vergleichbaren Geräten. Das spart Geld und macht unabhängiger von steigenden Energiepreisen. Und das alles bei einfacher Bedienung, flüsterleisem Betrieb und behaglichem Heiz- und Warmwasserkomfort. **www.junkers.com** oder **Telefon: 01803/337 333***

Wärme fürs Leben

 **JUNKERS**
Bosch Gruppe

* Alle Anrufe aus dem deutschen Festnetz 0,09 €/Min.
Abweichende Preise für Anrufe aus Mobilfunknetzen möglich.

Kompakt

Joghurt

Immer wieder ist zu lesen, das Einführen von Joghurt in die Scheide hemme das Pilzwachstum. Obgleich viele Erfahrungsberichte dafür sprechen, ist dies in klinischen Studien nicht wirklich belegt. Professor Hans-Jürgen Tietz vom Institut für Pilzkrankheiten in Berlin spricht sich sogar ausdrücklich gegen die Anwendung aus: „Joghurt richtet gegen Pilze nichts aus.“ Spezielle Milchsäurepräparate oder Tampons mit probiotischen Kulturen sind zwar während einer Pilzinfektionen ebenso wenig hilfreich, danach können sie aber zur Stabilisierung der Vaginalflora beitragen.

Pille

Die Abwehrkraft der Scheide ist hormonabhängig. Deshalb treten Scheideninfektionen besonders häufig bei Frauen im gebärfähigen Alter auf, seltener vor der ersten Regelblutung oder nach den Wech-

seljahren. Aus diesem Grund begünstigt auch die Pille, wenn sie vor allem Östrogene enthält, eine Pilzinfektion.

Schwangerschaft

Eine Schwangerschaft begünstigt das Wachstum von Hefepilzen in der Scheide. Besteht während der Geburt eine Infektion, kommt es nach Angaben der Deutschen Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe (DGGG) mit einer Wahrscheinlichkeit von etwa 80 Prozent zu einer Übertragung auf das Neugeborene. Bei den Säuglingen führt Candida fast immer zu einer Infektion des Mundes oder des Anal- und Genitalbereichs. Die DGGG empfiehlt daher das Anlegen von Pilzkulturen ab der 34. Schwangerschaftswoche und gegebenenfalls die Behandlung mit entsprechenden Antimykotika.



TEST Mittel gegen Scheidenpilz	Adiclair Vaginal-tabletten	Biofanal 100 000 I.E. Kombi-packung	Nystatin fem Jenapharm, Vaginalzäpfchen	Antifungal Hexal 3 Kombi
Anbieter	Ardeypharm	Dr. Pfleger	Jenapharm	Hexal
Preis pro Packung in Euro	7,09	11,41	9,17	7,13
Anwendungsdauer	6 Tage	3 oder 6 Tage	10 Tage	3 Tage
Wirkstoff	Nystatin	Nystatin	Nystatin	Clotrimazol
Wirksamkeit belegt	ja	ja	ja	ja
Deklarationsmängel	nein	nein	ja	nein
Testergebnis Pharmakologische Begutachtung	sehr gut	sehr gut	gut	sehr gut
PEG/PEG-Derivate	nein	nein	nein	ja
Paraffine/Silikone/Erdölprodukte	nein	ja	nein	nein
Testergebnis Hilfsstoffe	sehr gut	gut	sehr gut	befriedigend
Weitere Mängel	ja	nein	ja	ja
Testergebnis Weitere Mängel	gut	sehr gut	gut	gut
Anmerkungen	1)		1) 3)	1) 5)
Gesamturteil	sehr gut	gut	gut	befriedigend



TEST Mittel gegen Scheidenpilz	Canesten Gyn 3-Tage-Kombi	Canifug Cremolum 200 Kombi	Clotrimazol AL 2%, Vaginal-creme	Clotrimazol AL 200, Vaginal-tabletten
Anbieter	Bayer Vital	Dr. Wolff	Aliud Pharma	Aliud Pharma
Preis pro Packung in Euro	11,25	8,15	4,39	3,89
Anwendungsdauer	3 Tage	3 Tage	3 Tage	3 Tage
Wirkstoff	Clotrimazol	Clotrimazol	Clotrimazol	Clotrimazol
Wirksamkeit belegt	ja	ja	ja	ja
Deklarationsmängel	nein	ja	ja	nein
Testergebnis Pharmakologische Begutachtung	sehr gut	gut	befriedigend	sehr gut
PEG/PEG-Derivate	ja	ja	ja	ja
Paraffine/Silikone/Erdölprodukte	nein	nein	nein	nein
Testergebnis Hilfsstoffe	befriedigend	befriedigend	befriedigend	befriedigend
Weitere Mängel	ja	ja	nein	ja
Testergebnis Weitere Mängel	gut	gut	sehr gut	gut
Anmerkungen	1)	1) 3)	2) 3)	1)
Gesamturteil	befriedigend	befriedigend	befriedigend	befriedigend

Fett gedruckt sind Mängel.
Glossar: Erläuterungen zu den untersuchten Parametern finden Sie auf Seite 156.
Anmerkungen: 1) PVC/PVDC/chlorierte Kunststoffe in der Verpackung. 2) Im Beipackzettel fehlt der Hinweis auf den Arztbesuch bei anhaltenden Beschwerden. 3) Im Beipackzettel fehlt der Hinweis auf die eingeschränkte Reißfestigkeit von Kondomen. 4) Laut Anbieter ist der Kondomhinweis nach einem Stufenplanverfahren vom 09.11.1993 nur bei vaginal, rektal bzw. am Penis angewendeten Arzneimitteln erforderlich, die als Hilfsstoffe Mineralöle und -fette enthalten. Da das Präparat diese Hilfsstoffe nicht enthält und Stearate nicht zu den Mineralölen und -fetten gehören, erscheine dieser Hinweis nicht. 5) Laut Anbieter hat sich das Packungsdesign aller Antifungal-Packungen geändert: Sie sind jetzt blau-weiß und nicht mehr grün-weiß.

Legende: Produkte mit gleichem Testurteil sind in alphabetischer Reihenfolge aufgeführt.
Unter dem Testergebnis Pharmakologische Begutachtung führt zur Abwertung um drei Noten: ein wenig überzeugender Wirksamkeitsnachweis (hier Dequaliniumchlorid bei Scheidenpilz). Zur Abwertung um jeweils zwei Noten führen: a) eine nur teilweise belegte Wirksamkeit (hier Povidon-Jod bei Scheidenpilz); b) Gefahr von Schilddrüsenschäden bei Anwendung von Povidon-Jod auf Schleimhäuten. Zur Abwertung um jeweils eine Note führen: a) entzündliche Hautreaktionen als mögliche Nebenwirkung von Dequaliniumchlorid; b) Deklarationsmangel: fehlender Hinweis auf einen Arztbesuch; c) Deklarationsmangel: fehlender Hinweis auf eingeschränkte Reißfestigkeit von Kondomen bei Paraffinen, natürlichen Fetten und/oder Stearinsäureestern als Hilfsstoffen.





Jetzt
im
Handel!

Wie grau sind meine grauen Zellen?

stern GESUND LEBEN – der praxisnahe und unabhängige Gesundheitsratgeber beleuchtet alle zwei Monate ein Schwerpunktthema. Lesen Sie im aktuellen Heft: Was Sie tun können, um Gedächtnis und Aufmerksamkeit zu verbessern und den Geist beweglicher zu machen. Jetzt im Handel. Weitere Informationen unter: www.stern.de/gesundleben

Jede Menge Ersparnis: ÖKO-TEST-Magazin im Abo



12 Ausgaben
zum Preis von nur

39 €*

gültiger Abopreis seit 2001
* Preis im Inland

So nutzen Sie Ihre Vorteile:

Versandkostenfrei bestellen

- ▶ Alle Bestellungen, die Sie im Online-Shop tätigen, liefern wir deutschlandweit ohne Versandkosten.

25 % Rabatt auf alle Bestellungen – auch DVDs

- ▶ Sie erhalten einen Preisvorteil von 25 Prozent auf alle Artikel (außer Abos)!

**25 % Rabatt auf
alle Bestellungen
im Online-Shop**

Als Abonnent erhalten Sie das ÖKO-TEST-Magazin per Postzustellung. Auf der Titelseite des Magazins befindet sich ein Adressaufkleber (siehe Bild). Auf diesem ist in der Regel jeden Monat Ihre Abonummer sowie ein Aktionscode enthalten. Beide benötigen Sie für eine Identifikation als Abonnent.

Abonummer: Auf dem Adressetikett finden Sie (wie auf Ihrer Rechnung bzw. Ihrem Lieferschein) Ihre Abonummer. Bei der Eingabe Ihrer Abonummer während der Bestellung können Sie führende Nullen (0) auch weglassen.

Aktionscode: In der Regel* erhalten Sie jeden Monat einen neuen Aktionscode. Dieser ist nur in Kombination mit Ihrer Abonummer nutzbar. Der Aktionscode wechselt immer am offiziellen Erstverkaufstag vom ÖKO-TEST-Magazin. Sie, als Abonnent, erhalten das ÖKO-TEST-Magazin meist schon vor



Abonummer

Aktionscode

dem Erstverkaufstag (normalerweise letzter Freitag im Monat). Wenn Sie eine Fehlermeldung bei der Eingabe erhalten, geben Sie in diesem Fall bitte den Aktionscode des Vormonats ein. Bei Ihrer Bestellung wird Ihnen stets angezeigt, welcher Aktionscode (Monat und Ausgabe) gültig ist.

* Falls kein Aktionscode auf dem Adressaufkleber abgedruckt ist, wird der Aktionscode automatisch in das entsprechende Eingabefeld eingetragen.



1. Legen Sie die gewünschten Artikel in den Warenkorb!



2. Über den „Bestellen“-Link gelangen Sie automatisch zur Anmeldung.

+++ Online-Shop: <http://shop.oekotest.de> +++ E-Mail: abo@oekotest.de +++

So haben wir getestet

Der Einkauf

Die Scheidenpilzmittel wurden im Februar 2009 in Apotheken eingekauft. Es handelt sich um Präparate, die angewendet werden, wenn eine Pilzkrankung oder allgemein eine Infektion der Scheide zugrunde liegt.

Die Begutachtung

Unser wissenschaftlicher Berater Professor Manfred Schubert-Zsilavecz hat nicht nur geprüft, ob die Wirksamkeit für die von den Produkten beanspruchten Anwendungsgebiete in Studien belegt ist. Er ist auch der Frage nachgegangen, wie es um unerwünschte Wirkungen steht. Auch die Beipackzettel hat er sorgfältig geprüft: Sind wichtige Warnhinweise, Anwendungsbeschränkungen und Gegenanzeigen aufgeführt?

Hilfsstoffe

Auch arzneilich verwendete Cremes und Salben werden zum Schutz vor Verderb konserviert. Um zu überprüfen, ob außer den deklarierten nicht auch noch andere Konservierungstoffe eingesetzt oder über die Vor-konservierung einzelner Hilfsstoffe eingeschleppt wurden, haben wir die Präparate auf Formaldehyd/-abspalter untersuchen lassen. Erfreulich: Die Analysen erbrachten nur negative Resultate. Die Mittel ohne Clotrimazol wurden zudem daraufhin untersucht, ob sie halogenorganische Verbindungen enthalten. Dies war nicht der Fall. Bei Mitteln mit Clotrimazol wurde diese Analyse nicht gemacht, denn der Wirkstoff enthält organisch gebundenes Chlor. Die Substanz werten wir hier nicht ab, da Wirksamkeit und Verträglichkeit sehr gut sind.

Die Bewertung

Bei der Bewertung eines Scheidenpilzmittels steht dessen Wirksamkeit im Vordergrund. Deshalb prüfte unser wissenschaftlicher Berater in der wissenschaftlichen Literatur, ob in Studien eindeutig nachgewiesen werden konnte, dass die entsprechende Wirksubstanz tatsächlich gegen eine Scheidenpilzkrankung hilft. Ist die Wirksamkeit nur wenig überzeugend, dann bedeutet dies, es gibt nur aus wenigen, kleineren Studien Hinweise auf eine Wirksamkeit. Bei nur teilweise belegter Wirksamkeit gibt es widersprüchliche Studien oder es fehlen Belege für bestimmte Anwendungsgebiete.



TEST Mittel gegen Scheidenpilz	Fungizid-ratio-pharm Kombi-packung	KadeFungin 3, Kombi-Packung	Mykofungin 3 Kombipackung	Nystatin „Lederle“ Kombi
Anbieter	Ratiopharm	Dr. Kade	Riemser Arzneimittel	Valeant
Preis pro Packung in Euro	7,63	8,35	6,28	12,13
Anwendungsdauer	3 Tage	3 Tage	3 Tage	10 Tage
Wirkstoff	Clotrimazol	Clotrimazol	Clotrimazol	Nystatin
Wirksamkeit belegt	ja	ja	ja	ja
Deklarationsmängel	nein	nein	ja	nein
Testergebnis Pharmakologische Begutachtung	sehr gut	sehr gut	gut	sehr gut
PEG/PEG-Derivate	ja	ja	ja	ja
Paraffine/Silikone/Erdölprodukte	nein	nein	nein	nein
Testergebnis Hilfsstoffe	befriedigend	befriedigend	befriedigend	befriedigend
Weitere Mängel	ja	nein	ja	ja
Testergebnis Weitere Mängel	gut	sehr gut	gut	gut
Anmerkungen	1)		1) 3) 4)	1)
Gesamturteil	befriedigend	befriedigend	befriedigend	befriedigend



TEST Mittel gegen Scheidenpilz	Mykohaug 3 Kombi	Fluomycin N, Vaginal-tabletten	Traumasept Vaginal-Ovula, Vaginalzäpfchen
Anbieter	Betapharm	Pierre Fabre	Dr. Wolff
Preis pro Packung in Euro	7,13	13,90	15,10
Anwendungsdauer	3 Tage	6 Tage	5 bis 10 Tage
Wirkstoff	Clotrimazol	Dequaliniumchlorid	Povidon-Jod
Wirksamkeit belegt	ja	wenig überzeugend	teilweise
Deklarationsmängel	nein	nein	nein
Testergebnis Pharmakologische Begutachtung	sehr gut	mangelhaft	mangelhaft
PEG/PEG-Derivate	ja	nein	nein
Paraffine/Silikone/Erdölprodukte	ja	nein	nein
Testergebnis Hilfsstoffe	ausreichend	sehr gut	sehr gut
Weitere Mängel	nein	ja	ja
Testergebnis Weitere Mängel	sehr gut	gut	gut
Anmerkungen		1)	1)
Gesamturteil	ausreichend	mangelhaft	mangelhaft

Unter dem Testergebnis Hilfsstoffe führt zur Abwertung um zwei Noten: PEG/PEG-Derivate. Zur Abwertung um eine Note führen: mehr als ein Prozent Paraffine/paraffinähnliche Erdölprodukte und/oder apolare Silikonverbindungen.

Unter dem Testergebnis Weitere Mängel führen zur Abwertung um eine Note: PVC/PVDC/chlorierte Kunststoffe in der Verpackung.

Das Gesamturteil beruht auf dem Testergebnis Pharmakologische Begutachtung und dem Testergebnis Hilfsstoffe. Es kann nicht besser sein als das schlechteste Einzelergebnis. Ein Testergebnis Weitere Mängel, das „befriedigend“ ist, verschlechtert das Testergebnis Hilfsstoffe um eine Note. Das Gesamturteil kann nicht besser sein als das schlechteste Einzelergebnis.

Testmethoden: Wirksamkeit/Beipackzettel: Pharmakologische Begutachtung. Halogenorganische Verbindungen (falls nicht dekla-

riert): a) Wasserdampfdestillation, Binden der organischen Halogene an Aktivkohle, Verbrennung der Aktivkohle im Sauerstoffstrom, microcoulometrische Bestimmung des Halogengehaltes; b) Reinigung der Proben mit Kieselgel; Extraktion mit Essigester, Verbrennung des Extraktes im Sauerstoffstrom, microcoulometrische Bestimmung des Halogengehaltes. Formaldehyd/-abspalter: saure Wasserdampfdestillation, Derivatisierung mit Acetylaceton, Ausschütteln mit n-Butanol und Bestimmung mittels Fotometrie. Paraffine/Erdölprodukte/Silikonverbindungen: Laut Deklaration und HPLC/RI. PVC/PVDC/chlorierte Kunststoffe: Röntgenfluoreszenzanalyse.

Einkauf der Testprodukte: Februar 2009. Preisberechnung basiert auf kleinstem Produktangebot.

Anbieterverzeichnis: siehe www.oekotest.de

Es gibt intelligentere
Arten des Sparens.



Der Ford Focus schon ab 4,3 Liter/100 km (kombiniert).



Sparen ohne Verzicht. Ford sorgt für puren Fahrspaß mit seinen effizienten Benzin- und Dieseltechnologien (z. B. Ford ECOnetic). Darüber hinaus bietet der Ford Focus die breiteste Auswahl an alternativen Antrieben in seiner Klasse: Flexifuel (Bio-Ethanol), CNG (Erdgas) und LPG (Autogas).

FordFocus

Feel the difference

www.ford.de/focus



Kraftstoffverbrauch (in l/100 km nach RL 80/1268/EWG): 13,8–5,6 (innerorts), 7,0–3,6 (außerorts), 9,4–4,3 (kombiniert); Erdgas H (in m³/100 km): 12,3 (innerorts), 5,5 (außerorts), 8,1 (kombiniert); Autogas (in l/100 km): 13,0 (innerorts), 7,2 (außerorts), 9,3 (kombiniert). CO₂-Emissionen: 225–115 g/km (kombiniert).

Yoga

Fitness für Körper, Geist und Seele

Gwyneth Paltrow, Meg Ryan, Gisele Bündchen und viele andere Promis schwören auf Yoga. Auch bei uns ist die altindische Lehre beliebt. Yogaschulen, Volkshochschulen, Fitnessstudios und Kneipp-Vereine bieten Kurse an. Die Art des Unterrichts unterscheidet sich aber teilweise beträchtlich.

Yoga hilft jedem. Aber wie es funktioniert, kann keiner sagen. Es ist magisch, schwärmte Schauspielerin Ursula Karven in der Zeitschrift Bunte. Und tatsächlich: Yoga mit wenigen Worten zu beschreiben, ist schwierig, denn Stile und Praktiken sind zu verschieden.

Yoga ist keine gewöhnliche Gymnastik, sondern vor allem eine zweitausend Jahre alte fernöstliche Philosophie, die je nach Lehrmethode mehr oder weniger in den Kurs einfließt. Etwa wenn Yogaschüler in stiller Andacht die Silbe OM summen. Sie steht für alles, was einem Hindu heilig ist. Wer ohne Glaubensbekenntnis einfach etwas für sich tun möchte, fühlt sich in solchen Kursen eher unwohl oder sogar fehl am Platz.

Auch mit den vielen verschiedenen Yogastilen und -praktiken tun sich viele Menschen aus unserem Kulturkreis erst einmal schwer. Wer beispielsweise kundtut, dass er mit Raja-Yoga auf dem Achtfachen Pfad des Yogas wandelt, mit Karma-Yoga seine Spiritualität fördert oder mit Bhakti-Yoga

dem Pfad der Hingebung folgt, gilt hierzulande schnell als esoterischer Spinner und Weltverbesserer. Ebenso ist der Personenkult, der manchmal betrieben wird, vielen suspekt. Dazu muss man jedoch wissen, dass in Indien Wissen bis heute oft nur persönlich vom Lehrer an den Schüler weitergegeben wird. Auch deutsche Yogalehrer lernen bei solchen Yogameistern, die in Indien wie Heilige verehrt werden.

Yoga stärkt die Gesundheit

So ist es kein Wunder, dass sich im Westen ein körperbetonter Yogastil durchgesetzt hat: das Hatha-Yoga. Es umfasst Körperpositionen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Tiefenentspannungstechniken. Unterrichtet wird es in zahlreichen Yogaschulen, Fitnessstudios, Volkshochschulen, im Kneipp-Verein und in Wellnesshotels. Mittlerweile kennt fast jeder in Deutschland Yoga, laut Focus-Umfrage üben aber nur drei Prozent der Deutschen, das sind rund 2,5 Millionen Menschen, regelmäßig.



Foto: Image Source

Erste Trainingserfolge spüren auch Einsteiger schnell. Die Muskulatur wird kräftiger, Bänder und Sehnen besser dehnbar, der Kreislauf angeregt, die Balance verbessert und die Haltung aufrechter. Auf mentaler Ebene erleben viele, die regelmäßig Yoga machen, einen deutlichen Entspannungseffekt. „Ich spüre während der Übungen meinen Atem sehr bewusst, höre in mich hinein, lasse ihn fließen und nehme den Moment des Innehaltens nach jedem Ausatmen intensiv wahr“, sagt Sonja Schünemann.

Die 36-jährige Ergotherapeutin übt täglich. Yoga hilft ihr, sich zu konzentrieren, „es gibt mir Ruhe und Kraft“. Dass Yoga im stressigen Alltag viele positive Wirkungen zeigt, belegen verschiedene Studien. Forscher der Yale University haben zwölf Studien ausgewertet und herausgefunden, dass die indische Entspannungstechnik nicht nur den Geist beruhigt, sondern auch den Blutdruck senkt. Sie kamen zu dem Schluss, dass Yoga ebenso effektiv wie blutdrucksen-



Foto: Image Source

Auch Anfänger spüren die wohltuenden Wirkungen von Yoga relativ schnell.

kende Medikamente sein kann. Die Wirksamkeit bei Schmerzen ist schon länger bekannt. Indische Forscher haben festgestellt, dass Migränepatienten, die Yoga machten, weniger Kopfschmerzattacken als vorher hatten.

Eine Studie am Klinikum Essen Mitte unter Leitung von Dr. Andreas Michalsen hat zudem gezeigt, dass sich bei Yogaübenden, die Iyengar-Yoga (eine spezielle Form des Hatha-Yogas) übten, Schmerzen in Schulter, Halswirbelsäule und Rücken reduzierten. Diese Erfahrung

machten auch Patienten aus Berliner Schmerzzentren, die unter Leitung von Ärzten des Berliner Yoga Zentrums regelmäßig Yoga praktizierten. „Yoga vermittelt positive Körpererfahrungen, die Patienten sind außerdem sehr froh, dass sie selbst aktiv etwas tun können, was ihre Situation verbessert“, sagt Martin Soder, Arzt am Berliner Yoga Zentrum.

Die positiven Körpererfahrungen helfen offenbar auch Menschen, die unter Depressionen leiden. Einer Pilotstudie aus den USA zufolge fühlten sich Depres-

sive, die mehrere Wochen lang Yoga übten, optimistischer und zuversichtlicher. Die Schulmedizin zweifelt nicht mehr am Nutzen von Yoga. So ermutigt die Ärzte-Zeitung Mediziner darin, Rheumapatienten Yoga zu empfehlen. Eine Pilotstudie aus Dubai hat gezeigt, dass sich Rheumakranke nach nur sechs Wochen Yoga besser fühlten und ihren Alltag besser bewältigen konnten, als Patienten in der Kontrollgruppe. Zwar verschreiben Ärzte Yoga noch nicht auf Rezept. Doch viele Krankenkassen bezuschussen Kurse als Gesundheitsvorsorge.

Die Chemie muss stimmen

Wie eine Yogastunde abläuft, ist nicht festgelegt, „jeder Yogalehrer unterrichtet anders“, erzählt Margot Kreuzer-Lauber, die ihre Yogalehrerinausbildung an der Sebastian-Kneipp-Akademie (www.vylk.de) absolviert hat. In manchen Kursen geht es bei Räucherstäbchen und Kerzenlicht besinnlich zu, in anderen

Anzeige

Ihr gesunder Schlaf ist uns wichtig!



Fordern Sie GRATIS Infomaterial an:
++49.(0)3 69 26.7 26 34

BettKonzept®



BettKonzept®
Massivholzbett
QUADER

ab **479,-€**
Bestpreis-Garantie

Buche massiv, natur geölt,
metallfreie Konstruktion,
durchgehende Lamellen



BettKonzept® BioDesign
Schlafraumwerkstatt

Werte der Natur verbunden
mit der Kraft der Innovation!

Kompakt



Der neue ÖKO-TEST Ratgeber Gesundheit & Fitness

Gesund und fit bleiben – das wünscht sich wohl jeder. Die ersten Schritte muss aber jeder selbst machen. Der neue ÖKO-TEST Ratgeber Gesundheit & Fitness zeigt, wie Sie im Alltag entspannt in Bewegung kommen und wie Sie Kopfschmerz und Migräne auch ohne Medikamente in den Griff bekommen können. Außerdem erfahren Sie, welche Individuellen Gesundheitsleistungen Sinn machen und was Sie bei der Wahl Ihrer Krankenkasse beachten sollten.

Aus dem Inhalt

- Zahnersatz: Kronen, Brücken, Implantate
- Überblick Individuelle Gesundheitsleistungen (IGeL)
- Volkskrankheit Kopfschmerzen
- Krankenversicherungen: Gesetzlich oder privat?
- Fit sein, fit bleiben
- Fünf Gründe, aktiv zu werden

Im Test

- Zahn- und Mundpflegeprodukte
- Fitnessstudios
- Schmerzmittel
- Wahltarife Krankenkassen
- Private Basistarife

Der neue ÖKO-TEST Ratgeber Gesundheit & Fitness ist am 4. Mai erschienen. Er kostet 7,50 Euro. Sie bekommen ihn am Kiosk, per Telefon: 0 69 / 3 65 06 26 26 oder direkt unter <http://shop.oekotest.de>

fließt der Schweiß. Es gibt auch Kurse, in denen das hingebungsvolle Singen von Mantrén (das Wiederholen einfacher Silben) dazugehört. Das liegt am persönlichen Stil des Lehrers und auch am Yogakonzept.

Leistungsdenken ist nicht gefragt

Um den passenden Yoga-Stil zu finden, müsse man eventuell einige Kurse ausprobieren, rät Margot Kreuzer-Lauber. „Auch die Chemie zwischen Lehrer und Kursteilnehmer muss stimmen.“ Wichtig sei, dass die Teilnehmer „dort abgeholt werden, wo sie mit ihren körperlichen Voraussetzungen stehen“. Sportlicher Ehrgeiz und Leistungsdenken sind bei Yoga nicht gefragt. Einsteigern rät Margot Kreuzer-Lauber zu Kursen, in denen die ein-

zelnen Stunden aufeinander aufbauen: „So werden Anfänger nicht überfordert.“

Voraussetzung für gutes Yogatraining ist eine gute Ausbildung des Lehrers. Etwa 10.000 Yogalehrer soll es in Deutschland geben, geschützt ist die Bezeichnung nicht. Vor ein paar Jahren haben sich daher sieben große Yogaorganisationen im Deutschen Yoga Dachverband organisiert (www.dyv.de). Der bemüht sich um einheitliche Ausbildungskriterien, was jedoch aufgrund der Vielfalt im Yoga schwierig ist. Demnächst soll es aber Mindeststandards für Ausbildung, Qualitäts- und Ethikrichtlinien geben, die sich am Regelwerk der Europäischen Yoga Union (EYU) orientieren. Bis dahin verfolgt jeder Verband noch sein eigenes Ausbildungskonzept. Im ältesten deutschen Yoga-

verband, dem Bundesverband der Yogalehrenden in Deutschland, umfasst eine Yoga-Lehrer-Ausbildung 720 Unterrichtseinheiten in neun Fächern. Drei bis vier Jahre dauert die Ausbildung, unterrichtet werden Körperübungen, Meditation, Atemtechnik, Psychologie, Ethik und Philosophie, medizinische Grundlagen sowie Geschichte, Philosophie und Quellentexte des Yoga.

Wer seinen Yogalehrer gefunden hat und über Jahre regelmäßig übt, wird vielleicht mit einer besonderen Erfahrung belohnt. „Man absolviert eine Übung wie hunderte Male vorher, doch plötzlich spürt man zum ersten Mal und ganz intensiv die Lebenskraft, die mit dem Atem fließt – das ist so, als ob eine neue Tür aufgeht“, erzählt Margot Kreuzer-Lauber.

Astrid Wahrenberg

Welcher Stil passt zu mir?

Es gibt nicht nur Hatha-Yoga, sondern viele verschiedene Stile. Allen gemeinsam ist, dass sie sich auch ohne eine bestimmte Weltanschauung und Esoterik gut praktizieren lassen. Jeder Hatha-Yoga-Unterricht steht in der Tradition einer bestimmten Yogaschule, meist einer indischen. Moderne Stilrichtungen kommen aus den USA.

Charakteristisch für klassische Hatha-Yoga-Stunden ist das Einnehmen bestimmter Körperhaltungen (Asanas), in denen man kürzer oder länger verweilt. Dabei ist eine präzise Haltung sehr wichtig. Eine große Rolle spielt auch die Atmung, sie hilft beim Entspannen. Der Atem soll stets ruhig, kraftvoll und gleichmäßig fließen.

Katze, Kranich und Co.: Die richtige Körperhaltung ist alles

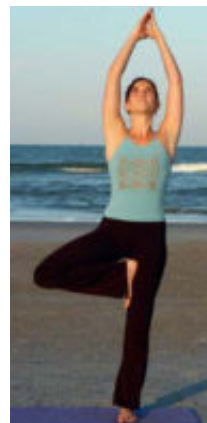


Foto: irisblende.de (7)

Traditionelle Hatha-Yoga-Stile

Vini-Yoga geht auf die indischen Yogameister Sri Krishnamacharia und T.K.V. Desikachar zurück. Zentrales Anliegen ist es, den Menschen nicht in festgelegte Formen zu pressen, da jeder Mensch für das Üben unterschiedliche Voraussetzungen mitbringt. Verursacht eine Yogahaltung Schmerzen, schlägt der Lehrer individuelle Variationen vor. Damit soll jedem Menschen nach seinen Fähigkeiten Yoga möglich sein und falsches Üben vermieden werden.

Ashtanga-(Vinyasa)Yoga zählt zu den ältesten Hatha-Yoga-Formen, wird heute von dem indischen Lehrer Pattabhi Jois gelehrt. Es kommt besonders darauf an, Atmung und Bewegung zu synchronisieren. Die teilweise akrobatisch anmutenden Körperhaltungen sehen spektakulär aus und sind anstrengend. Die Übungen folgen zügig aufeinander. Das athletische und schweißtreibende Training fordert den Körper besonders heraus. Es geht aber keinesfalls darum, ein ehrgeiziges Leistungstraining zu absolvieren. Anfänger sollten nur unter Anleitung in einer Einsteigerklasse trainieren.

Iyengar Yoga ist ein körperbetontes Yoga, das der indische Yogalehrer B.K.S. Iyengar in den 50er-Jahren nach Europa brachte. Darin spielen Hilfsmittel wie Gurte und Holzklötze eine wichtige Rolle. Sie helfen, Asanas (Körperpositionen) präzise und effektiv einnehmen und länger halten zu können. Diese Yogaschule ist bekannt für kraftvolle und exakte Arbeit am Körper und Wirksamkeit bei gesundheitlichen Problemen wie Rückenschmerzen, Haltungsfehlern, Konzentrationsproblemen oder Schlaflosigkeit. Den Abschluss bildet eine Tiefenentspannung.

Sivananda Yoga geht zurück auf den indischen Yogameister Swami Sivananda. In der klassischen Sivananda Yogastunde überwiegt das Hatha-Yoga mit Atemübungen, Sonnengruß und Körperhaltungen. Sie beinhaltet als ganzheitliches Yoga auch Entspannungstechniken, Meditation und mentale Bewusstseinsübungen.

Lifestyle Hatha-Yoga

Jivamukti-Yoga wurde von der Tänzerin Sharon Gannon und dem Künstler David Life in den 80er-Jahren in New York entwickelt. Es hat seine Wurzeln im Vinyasa-Yoga und basiert auf dynamischer Körperbewegung zu Musik. Feste Bestandteile einer Jivamukti-Stunde sind außerdem Mantra-Gesänge, Atemübungen und Meditation.

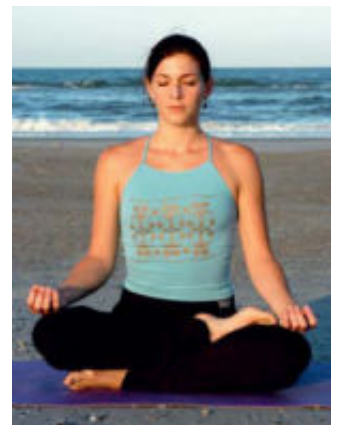
Power-Yoga hat sich in den USA aus dem traditionellen Ashtanga-Yoga entwickelt, ist sehr schweißtreibend und von daher eher eine Sportart. Meditation und innere Einstellung spielen dabei keine oder eine untergeordnete Rolle.

Hormon-Yoga hat die Brasilianerin Dinah Rodrigues in den 90ern zur Stimulierung des weiblichen Hormonsystems entwickelt. Hormon-Yoga soll für Frauen in den Wechseljahren eine Alternative zur Hormonersatztherapie sein. Dr. Martin Soder vom Berliner Yoga-Zentrum ist skeptisch. Yoga könne die Symptome der Wechseljahre lindern, aber das Versprechen, so das Hormonsystem regulieren zu können, hält der Arzt für unseriös.

Bikram-(Hot)-Yoga ist der jüngste Yogastil und eher ein Fitnesstrend. Erfinder ist der Inder Bikram Chaudry, der in den USA unterrichtet. Dieses Yoga basiert auf 26 Hatha-Yoga-Übungen, geturnt wird in einem 40 Grad heißen Raum bei hoher Luftfeuchtigkeit. Dabei sollen Muskeln, Bänder und Sehnen besonders gut dehnbar werden. Sportmediziner halten den hohen Wasser- und Salzverlust für bedenklich.

Kinder-Yoga ist eine spielerische Form des Yogas. Kinder schlängeln sich wie eine Schlange auf dem Boden, heben die Tatzen wie stolze Löwen oder stehen aufrecht wie ein Baum. Gute Erfahrungen gibt es bei unruhigen und Kindern mit motorischen Defiziten.

Lach-Yoga hat der indische Arzt Madan Kataria 1995 bekannt gemacht. Das Prinzip: Atemübungen aus dem Hatha-Yoga werden mit grundlosem Lachen kombiniert.





Nichts geht uns so gezielt »unter die Haut« wie das, was und wie viel wir essen. Das betrifft vor allem Übergewichtige und Diabetiker. Diabetiker haben im Durchschnitt einen wesentlich höheren Insulin-Blutspiegel als Nicht-Diabetiker – ein Grund, warum es Diabetiker besonders schwer haben abzunehmen. Für sie sind die Ergebnisse einer neuen wissenschaftlichen Studie von besonderer Bedeutung. Die Teilnehmer integrierten 50 g einer speziellen Vitalkost aus Soja, Milch und Enzym-Honig (Apotheke) in ihre Ernährung. Der Effekt: Ihr Körpergewicht sank, und ihre Blutwerte verbesserten sich deutlich.

Neue wissenschaftliche Untersuchung zeigt: Auch Diabetiker können »leichter« leben

Dauerhaft abnehmen funktioniert!

Übergewicht ist der Hauptauslöser für die Zuckerkrankheit.

Erfolg dauerhaft sichern

Wohl jeder kennt es: Einige Zeit nach der Diät zeigt die Waage mehr Pfunde an als zuvor. Dauerhaft hilft nur eine Verhaltensänderung. Die unterstützende Motivation bieten hierbei professionell geführte Gewichtsreduktionsprogramme, wie sie z.B. von der Universität Freiburg und der deutschen Sporthochschule Köln entwickelt wurden. Viele Teilnehmer an diesen Programmen nehmen aufgrund der ausgezeichneten wissenschaftlichen Ergebnisse der Almased®-Forschung begleitend Almased®-Vital-

kost, da diese sich in der Praxis hervorragend bewährt hat.

Was ist Almased®?

Almased® ist ein Lebensmittel aus Soja, Milch (probiotischem Joghurt) und naturbelassenem, flüssigem Honig. Honig-Enzyme, Eiweiß, Mikropflanzenstoffe aus der Soja-Pflanze und Joghurtkulturen sind die wichtigsten Inhaltsstoffe, die es so effektiv machen.

Leptin und Insulin – was bedeuten sie?

Abnehmen beginnt im Kopf.

Leptin ist ein Hormon, das eine wichtige Rolle bei der Sättigungssteuerung im Gehirn und bei der Fettverbrennung spielt. Beim Übergewichtigen sind die-

se Steuermechanismen gestört. Durch Gewichtsabnahme, insbesondere im Bauchbereich, werden Sättigung und Fettverbrennung wieder normalisiert. Es wurde wissenschaftlich eindeutig bewiesen, dass eine Almased®-unterstützte Diät zu einer höheren Gewichtsabnahme insbesondere im Bauchbereich führt. Das bedeutet, dass durch eine Almased®-unterstützte Diät sowohl die Sättigungssteuerung im Gehirn als auch die Fettverbrennung deutlich effektiver reguliert werden als durch eine Diät ohne Almased®!

ÜBERLEGENHEIT EINES ALMASED®-UNTERSTÜTZTEN ADIPOSITAS-PROGRAMMS

Halbjahresergebnisse aus klinisch kontrollierten Abnehm-Gruppen unter Einfluss von Almased® (278 Teilnehmer)

Absolute Gewichtsabnahme (Mittelwerte)

ohne Almased®	- 6,5 kg
mit Almased®	- 10,7 kg



Insulin und Fettspeicher – wo ist der Zusammenhang?

Insulin reguliert als »Speicherhormon« den Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsel. Bei einem hohen Insulinspiegel wird Fett in die Fettzellen eingelagert und gleichzeitig der Fettabbau gehemmt. Da Almased® einen besonders niedrigen glykämischen Index hat, sinkt bei einer Almased®-unterstützten Diät auch der Insulinspiegel besonders deutlich. Dadurch kommt es zu einer höheren Fettverbrennung und besseren Blutwerten.

Der Grundumsatz muss stimmen

Der Grundumsatz ist die Kalorienmenge, die der Körper in Ruhe verbraucht. Während einer Hungerphase schaltet der Körper auf Sparflamme. Er verwertet die wenigen zugeführten Kalorien möglichst langsam und gründlich, verringert damit den Grundumsatz und geht erst dann an die Fettreserven: Die benötigte Energie holt er sich zuerst aus dem Eiweiß der Muskeln, bevor er die Fettdepots angreift. Mit jeder Diät gewöhnt sich

der Körper an den niedrigeren Grundumsatz, statt nach der Diät wieder auf »Normalbetrieb« umzustellen. Gleichzeitig kommt es oft zu einer Störung der Schilddrüsenfunktion. Die Jo-Jo-Falle schnappt zu. Dies ist bei einer Diät mit Almased® nicht der Fall.

Um einen kostenfreien 14-Tage-Plan mit leckeren Rezepten (natürlich auch für Diabetiker geeignet) zur erhalten, besuchen Sie einfach www.planfigur-oe.de oder schreiben Sie eine Postkarte an Almased, Stichwort OE, Postfach 1220, 29550 Bienenbüttel

ANZEIGE

EXPERTENRAT



Diabetiker Typ 2 Neues aus »Cochrane« und »Joslin«

Cochrane ist eine unabhängige amerikanische Datenbank, in der die neuesten, anerkannten wissenschaftlichen Erkenntnisse gesammelt werden. Eine soeben in *Cochrane* erschienene Veröffentlichung kommt zu dem Schluss, dass

eine Diät mit niedrigem glykämischen Index (Wirkung von Nährstoffen auf den Blutzuckerlauf) anderen Diäten überlegen ist.

Das renommierte **Joslin-Diabetes-Center** der USA hat darüber hinaus auf der Grundlage der neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse jetzt eine klare Empfehlung für die effektivste Diabetes-Diät herausgegeben. **Diabetiker** sollten ihre Diät so gestalten, dass sich die Kalorien zu etwa 40 % auf Kohlenhydrate, zu 30 % auf Fett und zu 30 % auf Eiweiß verteilen. Eine Diät für Diabetiker **muss** also, wenn sie besonders effektiv sein soll, wesentlich mehr Eiweiß enthalten als man bisher annahm.

FÜR DIE PRAXIS: Um die Empfehlungen aus *Cochrane* und *Joslin* leicht und mit schnellem Erfolg umzusetzen, empfehle ich zu jeder Diät Almased®.

Diät optimieren – Darmflora unterstützen

Nur ein sehr gut funktionierender Darm garantiert eine optimale Gewichtsabnahme. Ich empfehle daher, während jeder Diät die Verdauungsfunktion mit UK-Darmflora 10 Mega Kapseln zu unterstützen. Sie enthalten eine Mischung von Lactobazillen und Bifidobakterien in Kombination mit Inulin aus Chicorée. Diese Kombination hat sich als besonders wirkungsvoll erwiesen.

1. SCHRITT ZUM ERFOLG Man nimmt zum Frühstück 4 gehäufte Esslöffel (50 g = 1,25 BE) Almased® (Apotheke, PZN: 3321472) in Wasser. Den Blutzucker misst man nüchtern und 2 Stunden nach der Almased®-Mahlzeit. So kann man einfach feststellen, wie sich eine Almased®-Mahlzeit auf den Blutzuckerlauf auswirkt. Zusätzlich nimmt man morgens und abends jeweils eine Kapsel UK-Darmflora 10 Mega Kps. (Apotheke, PZN: 0477506) vor der Mahlzeit.

Gerne beantworte ich Ihre Fragen unter 0 21 81/49 92 92 oder info@post-apotheke.com

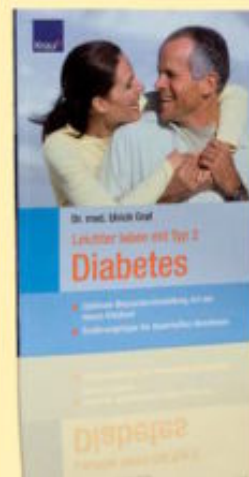


**Jetzt nehmen auch
Diabetiker ab!**

Der Autor **Dr. med. Ulrich Graf** ist ärztlicher Leiter der Klinik »Hohes Licht« in Oberstorf mit dem Schwerpunktthema **Diabetes**. Er hat unter Berücksichtigung der neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse leicht umzusetzende Rezepte entwickelt. Seine Tipps führen mit wenig Aufwand und erstaunlichem Erfolg zu besseren Blutwerten und weniger Gewicht.

Das Buch ist im Buchhandel erhältlich.

Knaur-Verlag,
Leichter leben mit Typ 2 Diabetes,
ISBN 3426642433



Kompakt

Sport und Diabetes

Triathlon trotz Diabetes? Das geht, fanden Forscher am Klinikum der Universität Frankfurt am Main heraus. Bei entsprechender Insulintherapie und gezielter Ernährung sind demnach auch Patienten mit Typ-1-Diabetes zu extremen Ausdauerleistungen fähig, schreiben die Wissenschaftler im Fachblatt *Deutsche Medizinische Wochenschrift*.

Überlebensraten bei Krebs

Nach Auswertung der Daten von 93 Krebsregistern in 23 europäischen Staaten überlebt gut die Hälfte aller Krebspatienten nach der Diagnosestellung fünf Jahre oder länger. Je nach Tumor gibt es allerdings große Unterschiede. So betragen in Deutschland die relativen Fünf-Jahres-Überlebensraten bei schwarzem Hautkrebs 89,4 Prozent, bei Prostatakrebs 85,3 Prozent, bei Brustkrebs 78,2 Prozent, bei Gebärmutterhalskrebs 55,5 Prozent, bei Magenkrebs 31,4 Prozent und bei Lungenkrebs 14,7 Prozent.

Visitenkarte für Allergiker

Was darf im Essen drin sein, was nicht? Ein Restaurantbesuch endet für Allergiker manchmal in langen Diskussionen mit dem Personal. Hier sollen kleine Kärtchen Abhilfe schaffen, die diskret dem Kellner übergeben werden und auf denen aufgelistet ist, welche Nahrungsmittel man nicht verträgt. Bestellen kann man die Kärtchen unter www.delicardo.de. Die gute Idee hat aber ihren Preis: 50 Kärtchen kosten knapp 50 Euro.

Herz und Potenz

Erektionsstörungen können ein Indikator für erst Jahre später auftretende Herz-Kreislauf-Erkrankungen sein, da sie die gleiche Ursache haben: Schäden in den Blutgefäßen. In diesen Fällen, so Professor Michael Böhm von der Universität Homburg/Saar, könnten gefäßschützende Arzneimittel nicht nur positiv auf das Herz wirken, sondern die Patienten auch ohne Potenzpille von ihren Erektionsstörungen befreien.

Klimawandel | Mehr Atemwegserkrankungen



Foto: Image Source

Die globale Erwärmung schlägt auf die Lunge: Nach Auswertung der Daten von zwölf europäischen Städten zieht eine um ein Grad höhere Temperatur durchschnittlich vier Prozent mehr Klinikbehandlungen aufgrund von Atemwegserkrankungen nach sich. Besonders betroffen sind ältere Menschen über 75 Jahre. Im Gegensatz dazu findet sich in dem von der Europäischen Kommission geförderten Projekt PHEWE kein Zusammenhang zwischen der Temperatur und Krankenhausweisungen, die das Herz-Kreislauf-System oder die Hirndurchblutung betreffen.

Allergie | Verbesserte Pollenflugvorhersage

Damit Heuschnupfenpatienten bald noch genauer wissen, welche Pollen gerade herumschwirren, hat der Deutsche Wetterdienst (DWD) in Freiburg seine Pollenflugzentrale in Betrieb genommen. Bis Ende 2011 wird in Deutschland ein Messnetz von fünfzehn vollautomatischen Pollenmonitoren aufgebaut. Der erste dieser Hightechmonitore liefert der Freiburger Zentrale bereits stündlich alle relevanten Umweltdaten. Zusammen mit der Wettervorhersage lässt sich so ein detailliertes Bild der aktuellen lokalen Pollenbelastung in Deutschland erstellen. Bisher beruhte die Vorhersage immer auf der Auswertung des Pollenflugs vom Vortag.



Foto: CCVision.de

Surftipp | Embryotoxikologie

Was kann passieren, wenn man noch nicht weiß, dass man schwanger ist und Medikamente einnimmt, die man während einer Schwangerschaft eigentlich nicht einnehmen soll? Was, wenn Schwangere aufgrund einer chronischen Erkrankung auf Arzneimittel angewiesen sind? Das Pharmakovigilanz- und Beratungszentrum für Embryonaltoxikologie in Berlin (www.embryotox.de) bietet unabhängige Informationen zur Verträglichkeit der wichtigsten Medikamente und zur Behandlung von häufig vorkommenden Krankheiten in Schwangerschaft und Stillzeit. Die Angaben beruhen auf aktuellen wissenschaftlichen Daten.



Foto: istock

Pflege | Blasenkatheter ist Kassenleistung

Ein gesetzlich krankenversicherter Patient war zur Blasenentleerung auf einen Katheter angewiesen. Die Krankenkasse wollte diese Versorgung aber nicht zahlen und sie auf die Pflegeversicherung abwälzen. So nicht, sagt das Sozialgericht Lüneburg (Az. S 16 KR 61/07), denn die Richtlinie über die häusliche Krankenpflege stuft die regelmäßige Versorgung und Desinfektion der Austrittsstelle des Katheters ausdrücklich als Kassenleistung ein.

Sport | Plötzlicher Herztod

Sport ist Mord, sagen manche (insbesondere Sportmuffel) und verweisen auf Hobby- und Leistungssportler, die vom plötzlichen Herztod dahingerafft werden. Tatsächlich steigt das Risiko nach dem 35. Lebensjahr deutlich an. Häufigste Ursache für den plötzlichen Herztod ist aber nicht der Sport, sondern eine vorbestehende Herzerkrankung. Auch wer zu schnell nach einer Grippe oder einem grippalen Infekt wieder ins Training einsteigt, kann des Guten zu viel tun: Eine Herzbeutelentzündung kann die fatale Folge sein. Eine sportmedizinische und eventuell kardiologische Untersuchung kann mögliche Risiken erkennen.



Foto: Fotolia.com/falkjohann

Hitzewallungen | Akupunktur bringt nichts

Immer wieder wird Akupunktur als alternative Methode zur Behandlung von Hitzewallungen angepriesen. Ein Nutzen ist jedoch nicht belegt. Wissenschaftler um Edzard Ernst, Leiter der Abteilung Komplementärmedizin an der University of Exeter, hatten sich die Mühe gemacht, systematisch nach gesicherten Daten zu suchen. In Studien von ausreichender Qualität beeinflusste die Akupunktur weder die Häufigkeit noch die Schwere der Hitzewallungen.



Foto: irisblende.de

Sexualität | Spray soll Liebesakt verlängern

Frühzeitiger Samenerguss kann in einer Beziehung zu einem ernstesten Problem werden. Oft lassen sich Männer dann mit Psychopharmaka behandeln – mit entsprechenden Nebenwirkungen. Abhilfe verspricht ein neues Spray, das bald auf den Markt kommen könnte.

Die Wirkstoffe Lidocain und Prilocain sollen die Eichel lokal betäuben und so die vorzeitige Ejakulation verhindern. Allerdings: Lidocain kann in seltenen Fällen Allergien auslösen.

Wirklich neu sind derartige Sprays und Cremes auch nicht. Achten sollte man unbedingt darauf, dass die Produkte kondomverträglich sind. Der Schutz ist nötig, damit die Stoffe nicht auf die Frau übergehen.

Arthrose | Wenn die Gelenke knirschen

Knackt und knirscht es beim Beugen oder Strecken, könnte Arthrose die Ursache sein – auch bei jungen Menschen, die ansonsten keine Gelenkbeschwerden haben. Denn die unangenehmen Geräusche werden unter anderem durch Risse in der Knorpelschicht ausgelöst.

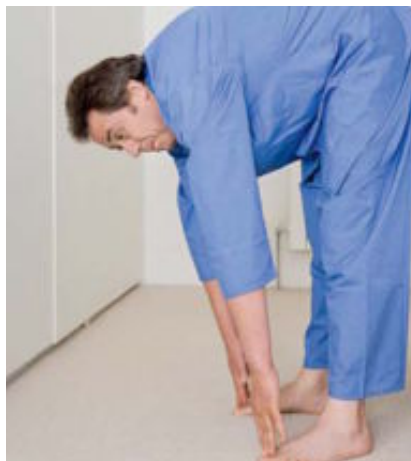


Foto: Image Source

Ein starkes Duo bei Scheidenpilz!

KadeFungin® 3

mit dem bewährten Wirkstoff Clotrimazol

- Die Nr. 1 bei Scheidenpilz*
- Preiswert, zuverlässig, sicher
- Auch während der Schwangerschaft und Stillzeit geeignet

Die echte
3-Tage-
Therapie



KadeFungin® Milchsäurekur

mit (S)-Milchsäure und pH 4

- Regeneriert und stabilisiert die Vaginalflora
- Zur unterstützenden Behandlung von bakteriellen Scheideninfektionen
- Nach Behandlung von Scheidenpilz
- Ideal zur pH-Wert-Regulierung in der Schwangerschaft



* IMS DPM 1/2009

KadeFungin® 3 Vaginalcreme, Vaginaltabletten, Kombi-Packung. Anwendungsgebiete: Infektionen der Scheide und des äußeren Genitalbereiches durch Hefepilze (Candida albicans). Die (Vaginal) creme enthält Cetylstearylalkohol.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand: 12/2008 Dr. Kade Pharmazeutische Fabrik GmbH, Rigistraße 2, 12277 Berlin, www.kade.de



profemina
Gesundheit
für die Frau

TEST Kindermatratzen

Ein Traum!

Ein Kleinkind schläft bis zu 13 Stunden täglich. Da sollte die Matratze möglichst schadstoffarm sein. Mit den getesteten Modellen waren wir fast rundum zufrieden.

Unsere Empfehlungen

- ✓ Da kleine Kinder auch mal ins Bett machen, sollte die Matratze einen waschbaren Bezug haben, am besten aus 100 Prozent Baumwolle.
- ✓ Eine sehr gute Matratze muss nicht teuer sein. Viele Modelle unter 100 Euro haben im Test überzeugt.

Ab ins Bett! – Ein Satz, der bei so manchem Vierjährigen einen Wutanfall provoziert. Jeden Abend wieder. Dennoch sollten Kinder viel Zeit in der Horizontalen verbringen: Babys rund 15 bis 16 Stunden am Tag, Kleinkinder zwölf bis 13, in der Grundschulzeit sind es noch etwa zehn. Natürlich gibt es auch schon bei den Kleinen Frühaufsteher und Langschläfer: „Je nach Typ kann der Unterschied zwischen drei und vier Stunden liegen“, sagt der Chefarzt der Kinderklinik des Kölner Krankenhauses Porz am Rhein, Dr. Alfred Wiater. Bei Babys seien die Schwankungen sogar noch größer.

Da kommt der Matratze natürlich eine besondere Bedeutung zu. Während Federkernmodelle bei Erwachsenen beliebt sind, liegen Kinder am häufigsten auf Schaumstoff. Und das am besten nicht zu weich. Denn die kleine Wirbelsäule ist noch gerade, die s-förmige Krümmung entwickelt sich erst später. Da der Kopf fast so breit ist wie die Schultern, müssen Kinder in der Seitenlage nicht – wie Erwachsene – in die Matratze einsinken, um den Kopf gut zu betten. Eine zu weiche Unterlage, die dann auch noch zu klein für den Bettrahmen ist, kann sogar gefährlich werden: Vor allem Babys können sich Hände, Füße oder den Kopf zwischen Gitterstäben und Matratze einklemmen. Deshalb sollten viele Hersteller ihre Modelle mit einer Trittkante aus. Das ist eine Verstärkung des Außenrandes, die das Abrutschen verhindert.

Auch im Zusammenhang mit dem plötzlichen Säuglingstod geht es immer wieder um Matratzen. Dabei wird oft vergessen, dass viele Faktoren mitspielen, wenn ein Baby völlig unerwartet stirbt: Einige bringt das Kind

selber mit, andere haben mit kritischen Entwicklungsphasen zu tun, hinzu kommen äußere Faktoren, die zum Teil steuerbar sind (siehe Kasten auf Seite 66). Hierzu gehört auch die Schlafumgebung. In diesem Zusammenhang werden immer wieder sogenannte Luftkanäle im Matratzenkern diskutiert, die die ausgeatmete Luft des Kindes nach unten abtransportieren sollen. Doch die könnten sogar den gegenteiligen Effekt haben: Das Kind atmet die verbrauchte Luft wieder zurück ein. Bei herkömmlichen Matratzen verteilt sich das CO₂ aus der Atemluft über die ganze Matratze und kann an vielen Stellen abgehen. Ob Luftkanäle oder herkömmliche Struktur – am wichtigsten ist, dass Babys auf keinen Fall in Bauchlage schlafen sollten, damit sie immer mit frischer Luft versorgt sind.

ÖKO-TEST hat 15 Kindermatratzen auf Schadstoffe untersuchen lassen.

Das Testergebnis

■ Mit den Matratzen waren wir sehr zufrieden: Elf mal „sehr gut“, vier Mal „gut“. Schon für unter 100 Euro gibt es Matratzen ohne Fehl und Tadel. Bei unserem Test im Jahr 2005 schnitten viele Modelle noch wesentlich schlechter ab.

Die Hersteller haben nachgebessert: Alle Matratzen waren „gut“ oder „sehr gut“

■ In vier Bezügen mit Polyesteranteil steckte Antimon, allerdings in relativ geringen Mengen. Das Halbmetall wird als Katalysator, also als eine Art Beschleuniger, bei der Produktion von Polyesterfasern eingesetzt. Außerdem fanden die Labore in neun Bezügen überflüssige optische Aufheller. *Nina Krüger*

Naturversand

für Bio-Textilien & Naturbettwaren
mit mehr als 6000 Produkten!

Gültig bis **30.06.2009**

Rabatt bis

29%

Bio-Matratzen
zu Sonderpreisen ab € **139,90**
für Kinder & Erwachsene
ÖKOTEST „sehr gut“

Natur-Matratze LO 7621SP „Bio-Madras Basis“ 100 % Naturkautschuk mit Bio-Schafwollpolsterung und waschbarem Bio-Bezug z.B.
Größe 90 x 200 cm



Per Telefon **(0 23 31) 350 250**
oder über **www.avalon-naturtextil.de**

Natürlich und gesund:

- Naturtextilien für Klein und Groß
- über 200 Produkte mit ÖKOTEST „sehr gut“
- Kinder-Bio-Matratzen, 6 mal Testsieger ÖKOTEST „sehr gut“
- Bio-Matratzen und Bettausstattung mit ÖKOTEST „sehr gut“ für die gesamte Familie
- Kostenlose telefonische Schlafberatung
- Naturholz-Möbel und -Betten
- Natürlich gesunde Babyausstattung
- Öko-Spielzeug, Bio-Lammfelle und Kuscheltiere
- Naturkosmetik und Babypflege
- Allergiker-Produkte u.v.a.m.



Bio-Bett „Erle“

345,-

Katalog-Preis 379,00 €

Bio-Kindermatratzen

139,90

Katalog-Preis 159,90 €

Versandkataloge
und Ratgeber jetzt
kostenlos anfordern!

Per Telefon **(0 23 31) 350 250**
oder über **www.avalon-naturtextil.de**

* Preise ohne Deko und Zubehör, inkl. MwSt, zzgl. Versandkosten.

So haben wir getestet

Der Einkauf

Besorgt wurden Matratzen aus Schaumstoff, Latex und latexierten Kokosfasern. Die Produkte haben wir in Fach- und Möbelgeschäften sowie über das Internet gekauft.

Problematische Inhaltsstoffe

Je nach Art des Materials gab es ein unterschiedliches Testprogramm. So fahndeten die Labore in Latex- und latexierten Kokosmodellen nach krebserregenden Nitrosaminen und Schwefelkohlenstoff. Denn beim Vulkanisieren von Kautschuk – dem Ausgangsprodukt für Latex – können diese Stoffe entstehen. Außerdem ließen wir die Kokosmodelle auf Pestizide checken, weil Kokosfasern häufig mit Pflanzenschutzmitteln bearbeitet werden. In den Kunststoffunterlagen wiederum wurde nach Phthalaten, phosphororganischen und zinnorganischen Verbindungen gesucht: Phthalate werden in Kunststoffen als Weichmacher genutzt, phosphororganische Verbindungen meist als Flammschutzmittel und Zinnorganika bei der Herstellung von Polyurethanschaum verwendet. Auch beim Bezug spielte das Material beim Untersuchungsprogramm eine Rolle: So enthielten drei Modelle bunte Bezüge, die die Labore auf Azo- und Dispersionsfarben kontrollierten. Ein umfangreiches Untersuchungsprogramm also – auch wenn nur ein Bruchteil davon in der Tabelle wiedergegeben wird.

Weitere Mängel

Alle Matratzen wurden auf optische Aufheller und chlorierte Kunststoffe in der Verpackung untersucht.

Die Bewertung

Da die Ergonomie bei Kindermatratzen noch keine Rolle spielt, bleiben die Schadstoffe. Erfreulicherweise fallen sie dieses Mal nicht stark ins Gewicht. Optische Aufheller werten wir unter Weitere Mängel ab, da über Matratzen in der Regel ein Laken gezogen wird, es also keinen direkten Hautkontakt gibt. Nicht in die Bewertung eingeflossen ist, ob die Matratzen eine Trittkante haben. Das ist zwar sinnvoll, damit sich Kinder nicht so leicht Hände und Füße einklemmen können. Wichtiger ist aber, dass die Matratze richtig ins Bettgestell passt, dann ist die Gefahr ohnehin gering.



TEST	Kindermatratzen	Alvi Lena Latex-Matratze	Aro Sanistar-Kaltschaum-Matratze	Ascade Dornröschen Kinderbett-Matratze	Dormiente Natural-Kids Heidi Basic
Anbieter		Alvi	Artländer	Matratzen Factory Outlet	Dormiente
Preis pro Stück in Euro		124,50	74,99	109,00	141,00
Material des Matratzenkerns		Latex	Schaumstoff	Schaumstoff	latexierter Kokos
Material Matratzenbezug		80 % Baumwolle, 20 % Polyester, waschbar bis 60 °C	100 % Baumwolle, waschbar bis 60 °C	41 % Baumwolle, 28 % Polyester, 31 % Polyamid, gesteppt auf 100 % Polyester, waschbar bis 60 °C	100 % Baumwolle, waschbar bis 60 °C
Höhe		10 cm	10 cm	11 cm	5,5 cm
Trittkante		ja	ja	ja	nein
Antimon		Spuren	n.u.	Spuren	n.u.
Weitere bedenkliche/umstrittene Inhaltsstoffe		nein	nein	nein	nein
Testergebnis Inhaltsstoffe		sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Weitere Mängel		nein	ja	ja	ja
Testergebnis Weitere Mängel		sehr gut	gut	gut	gut
Anmerkungen			4)	4)	2) 3)
Gesamturteil		sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut



TEST	Kindermatratzen	Sun Garden Kinder-Rollmatratze	Teddy Kindermatratze	Träumeland Softwash Anti-Allergic
Anbieter		Sun Garden	Matratzen Concord	Träumeland
Preis pro Stück in Euro		39,95	59,90	49,95
Material des Matratzenkerns		Schaumstoff	Schaumstoff	Schaumstoff
Material Matratzenbezug		60 % Baumwolle, 40 % Polyester, Säuberung nur mit Textilreiniger	100 % Baumwolle, nicht abnehmbar	100 % Baumwolle, waschbar bis 60 °C
Höhe		11 cm	8 cm	9 cm
Trittkante		nein	nein	nein
Antimon		Spuren	n.u.	n.u.
Weitere bedenkliche/umstrittene Inhaltsstoffe		nein	nein	nein
Testergebnis Inhaltsstoffe		sehr gut	sehr gut	sehr gut
Weitere Mängel		ja	ja	ja
Testergebnis Weitere Mängel		gut	gut	gut
Anmerkungen		4)	4)	1) 4)
Gesamturteil		sehr gut	sehr gut	sehr gut

Fett gedruckt sind Mängel.

Abkürzungen: n.u. = nicht untersucht, weil sich dieser Parameter durch die Zusammensetzung des Produktes erübrigt.

Glossar: Erläuterungen zu den untersuchten Parametern finden Sie auf Seite 156.

Anmerkungen: 1) Laut Anbieter wird die Matratze ab Mitte Mai ohne optische Aufheller ausgeliefert. 2) Laut Anbieter wird ab Ende Juni auf chlorierte Kunststoffe in der Verpackung verzichtet. 3) PVC/PVDC/chlorierte Kunststoffe in der Verpackung. 4) Optische Aufheller im Bezug.

Legende: Produkte mit dem gleichen Gesamturteil sind in alphabetischer Reihenfolge aufgeführt.

Unter dem Testergebnis Inhaltsstoffe führt zur Abwertung um eine Note: mehr als 1 mg/kg Antimon. Unter weitere Mängel führen zur Abwertung um jeweils eine Note: a) optische Aufheller im Bezug;

b) PVC/PVDC/chlorierte Kunststoffe in der Verpackung.

Das Gesamturteil beruht auf dem Testergebnis Inhaltsstoffe. Ein Testergebnis Weitere Mängel, das „befriedigend“ ist, verschlechtert das Testergebnis Inhaltsstoffe um eine Note.

Testmethoden: Prüfprogramm je nach Produktzusammensetzung. Antimon: Elution von Schwermetallen mittels saurer Schweißlösung; quantitative Bestimmung gemäß DIN EN ISO 17294-2, Elementbestimmung mittels ICP-MS. Aromatische Amine: Prüfung auf Amine nach reduktiver Spaltung, Analytik entsprechend § 64 LFGB 82.02-2, Prüfung ohne vorherige Extraktion DIN EN 14362-1 (Juni 2004), Analytik entsprechend § 64 LFGB 82.02-4, Prüfung nach vorheriger Extraktion DIN EN 14362-2 (Juni 2004), bei Hinweisen auf 4-Aminoazobenzol zusätzliche Prüfung entsprechend § 64 LFGB 82.02-9 (September 2006), Bestimmungsgrenze: 5 mg/kg, Methoden: 1. GC/MS, 2.



Lonsberg Kindermatratze Latex, mittelweich	Malie Benjamin Kinderbett-Matratze	Paradies Iris Baby- und Kindermatratze	Prolana Ronja Plus Allergie Kindermatratze
Lonsberg	Malie	Paradies	Prolana
189,00	119,00	69,95	165,00
Latex	Schaumstoff	Schaumstoff	Kokos-Kautschuk
100 % Baumwolle, waschbar bis 60 °C	40 % Viskose, 30 % Polyester, 30 % Polyamid, waschbar bis 60 °C	55% Polyester, 45% Baumwolle, waschbar bis 60 °C	100 % Baumwolle, waschbar bis 60 °C
6 cm	10 cm	9 cm	8 cm
nein	nein	nein	nein
n.u.	Spuren	Spuren	n.u.
nein	nein	nein	nein
sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
nein	nein	ja	nein
sehr gut	sehr gut	gut	sehr gut
		4)	
sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut



Dr. Lübke Air Premium Kindermatratze	f.a.n. Medisan Care Kindermatratze	Kima LaPur Kindermatratze	Sultan Sussa Kindermatratze
Julius Zöllner	Frankenstolz	Breckle	Ikea
149,99	89,90	149,00	30,00
Schaumstoff	Schaumstoff	Schaumstoff	Schaumstoff
36 % Baumwolle, 34 % Polyamid, 30 % Polyester, waschbar bis 60 °C	100 % Polyester, waschbar bis 95 °C	38 % Lyocel, 62 % Polyester, waschbar bis 60 °C	70 % Baumwolle, 30 % Polyester, waschbar bis 60 °C
12 cm	8 cm	9,7 cm	9 cm
ja	nein	nein	nein
ja	ja	ja	ja
nein	nein	nein	nein
gut	gut	gut	gut
ja	nein	ja	ja
gut	sehr gut	gut	gut
4)		4)	4)
gut	gut	gut	gut

TLC, zusätzliche Prüfung auf Anilin und Xylidine. Allergisierende Dispersionsfarbstoffe: Analytik entsprechend § 64 LFGB 82.02-10 Norm DIN 54231 (November 2005), Methoden: Dünnschichtchromatografie, TLC und HPLC und DAD (UV/Vis-Detector). Zinnorganische Verbindungen: NaDDTC, EtOH, Hexan, NaBEt₄, GC-AED. Nitrosamine: BGI 505-23. Prüfkammerbedingungen: DIN ISO 16000-9 und DIN 717-1 i.A., Beladung: 1,3 m²/m³, spezifische Luftdurchflussrate: 0,77 m³/m² *h, Luftprobennahme: 2 Tage nach Beladung der Prüfkammer, Probenahmevolumen: 100 l. Optische Aufheller: Qualitativer Nachweis (UV-Licht). Pestizide: GC-MS-Screening: ASU §64 LFGB L00.00-34 (Meth.-Id.: L_A). Phthalate/weitere Weichmacher, phosphororganische Verbindungen, phenolische Verbindungen: GC/MS nach Extraktion mit Aceton/Ethylacetat und Derivatisierung. PVC/PVDC/chlorierte Kunststoffe in der Verpackung: Röntgenfluoreszenzanalyse. Schwefelkohlenstoff: Konditionierung 60 °C, 1 Stunde; Rx-35 Restek/CS2-STD3.MET; GC/MS Headspace.

Einkauf der Testprodukte: Januar – Februar 2009

Anbieterverzeichnis: www.oekotest.de

schülke →



Schrammen kommen ...



... und gehen.

octenisept® Wundgel hilft schnell und brennt nicht.

octenisept® Wundgel versorgt Schrammen und Wunden, leichte Verbrennungen und Sonnenbrand optimal mit notwendiger Feuchtigkeit. Es bildet eine wirksame Schutzschicht vor Bakterien, schützt so vor Infektionen und fördert die natürliche Heilung. **Jetzt in Ihrer Apotheke.**



Wäschefreundlich,
da farblos.

Liebe in Zeiten des Internets

Sex@Cyberspace.com



Eigentlich verdankt Karina* ihr Glück zwei Freundinnen. Vier Jahre ist es her. Da beknieten die beiden sie so lange, bis sie sich endlich zur Partnersuche via Internet durchrang. Ein drei viertel Jahr voller Höhen und Tiefen dauerte es, bis sie sich ihren heutigen Freund angelt.

Auch Alex hat seinen Ex-

Online-Dating, Cybersex, Pornografie
– auf dem Marktplatz Internet gibt es alles.
Manche macht der Online-Sex sogar süchtig.
Junge Leute aber sehnen sich nach der ganz
realen romantischen Liebe.

freund beim Chatten kennengelernt. Ein Leben ohne Internet-Community kann er sich gar nicht mehr vorstellen. Vom reinen Cybersex

über die schnelle Verabredung zum Offline-Sex bis zur Suche nach einer Liebesbeziehung ist in der Community alles ganz normal. Jurek*

dagegen hat sich schon Pornos im Internet angeguckt, bevor er zum ersten Mal ein Mädchen geküsst hat. Seit er eine Freundin hat, sind die Filmchen unwichtig geworden. Das Internet ist aus dem Sexleben vieler Menschen nicht mehr wegzudenken. Das Angebot zu Sex, Erotik und Pornografie ist gigantisch. Allein beim

FUN FACTORY

love yourself!



MADE IN GERMANY

RECHARGEABLE VIBRATOR

- perfektes Handling
- innovative Technik mit Tipptasten
- starker, sehr leiser und langlebiger Motor
- stufenlos regulierbare Vibrationsintensität
- drei Intervallprogramme
- wiederaufladbar



»Patchy Paul« G2

»TOYFLUID«

www.funfactory.de



Foto: Alexander Fatkuln/Fotolia.com

Suchwort Erotik spuckt Google heute 63 Millionen Treffer aus, vor sechs Jahren waren es nur 5,6 Millionen Einträge. Es beginnt mit Informationen über Sex, Online-Sexberatung oder Diskussionsforen. Es wimmelt im Netz von Singlebörsen und Angeboten zum virtuellen Sex. Schließlich bietet das Internet pornografische

Filme und Bilder in einer Fülle, die schier unendlich ist. Das meiste ist käuflich, vieles aber auch umsonst.

Neue Spielart der Sexualität

Angesichts des Überangebots werden die Stimmen immer lauter, die vor Online-Sexsucht oder Jugend-

* Namen von der Redaktion geändert

Kompakt



Das neue ÖKO-TEST Kompakt Sexualität

Sex ist was Wunderbares – er beflügelt, hält jung, fit und schön. Ein wahres Allheilmittel, das es eigentlich auf Rezept geben müsste. Dabei ist es mit dem Sex wie mit vielen anderen guten Dingen des Lebens: Man sollte sie genießen, denn erzwingen lassen sie sich nicht. Im Gegenteil: Unter Stress und Leistungsdruck bleiben Lust und Erotik auf der Strecke. Das neue ÖKO-TEST Kompakt Sexualität widmet sich ausgiebig der schönsten Nebensache der Welt, mit all ihren Spielarten und Fantasien, aber auch mit den Problemen rund ums Bett.

Aus dem Inhalt

- Intimrasur
- Im Rausch der Hormone
- Erotische Gedankenspiele
- Sextoys
- Liebe hat viele Gesichter
- Wenn der beste Freund streikt
- Was ist Orakelverkehr?
- Verhütungsmittel
- Dilemma Seitensprung

Im Test

- Schwarze BHs
- Vibratoren
- Gleitmittel
- Kondome

Das neue ÖKO-TEST Kompakt Sexualität ist am 15. Mai erschienen. Es kostet 3,90 Euro. Sie bekommen es am Kiosk, per Telefon: 069/3 65 06 26 26 oder direkt unter <http://shop.oekotest.de>

gefährdung warnen oder sexuelle Belästigung anprangern. Andere halten das allenfalls für eine Frage von Zugangssperren und Kontrolle. Sie finden Cybersex ohnehin öde und bagatellisieren das Internet nur als weitere Form, Kontakt aufzunehmen.

Der Sexualwissenschaftler Prof. Martin Dannecker verteuftelt es weder, noch unterschätzt er es. Er beobachtet, dass sich die internetgestützte Sexualität zunehmend zu einer eigenen sexuellen Form entwickelt. Die Daten zum Cybersex sind dünn, lassen seiner Meinung nach vermuten, dass bis zu einem Drittel der Internetsurfer sexuelle Angebote nutzt – überwiegend Männer. Vorreiter sind die homosexuellen Männer. „Da gehört Cybersex zum sexuellen Repertoire“, sagt Dannecker. Heterosexuelle Männer sind seltener in Sachen Sex im Internet, noch viel seltener Frauen.

Alex hat seinen Freund über *Gayromeo* kennengelernt, die Blauen Seiten, wie sie unter Schwulen heißen.

Er war dort mit Nicknamen und Gesichtsfoto angemeldet, ohne seine sexuellen Vorlieben zu offenbaren. Sein zukünftiger Liebster war gerade online und hat sich als Beziehungssuchender geoutet. Ein idealer Flirtpartner. Dessen Hobbys fand Alex eher langweilig, aber das Bild gefiel ihm. So hat er ihn einfach gefragt, welche Musik er spielt und wurde prompt zum Konzert eingeladen. Wenig später waren sie ein Paar.

Andere, so erzählt Alex, machen es genau umgekehrt. Sie stellen einen kopflosen Körper ins Netz, nennen ihre sexuellen Wünsche und klicken gleich an: Ich will Sex. Sind sie online, dann können sie sich schon eine Viertelstunde später zum ganz realen Sex treffen. „Das ist absolut gesellschaftsfähig“, sagt Alex. Es gäbe aber auch Leute, die in der virtuellen Welt bleiben wollen. Der Trend ginge zum Zweitprofil, eins fürs reale Leben, ein zweites für anonymen Cybersex. „Da lässt du dann raus, was in deiner Fantasie drin ist“,

sagt Alex. In gewisser Hinsicht findet er das echter als das wahre Leben, in dem man seine Wünsche ja häufig verstecke.

Vom Hotchat ins Bett

Cybersex im eigentlichen Sinne findet im Chatroom statt, meistens als Textchat. Die Paare sehen und hören sich nicht, sie riechen und schmecken sich nicht und sie können einander nicht berühren. Was bleibt, sind geschriebene Worte. Mit ihrer Hilfe inszenieren sie sich als virtuelle Sexpartner, loten auf lustvolle Weise ihre Fantasien und Wünsche aus und heizen sich gegenseitig auf. Das Spiel mit der sexuellen Erregung mündet meistens in Selbstbefriedigung.

Solange sie sich nur im Netz treffen, können sich die Männer und Frauen so jung, so attraktiv und so schamlos geben, wie sie gern wären. Wer allerdings eine Fortsetzung des Spiels im wirklichen Leben anpeilt, ist damit nicht gut beraten. Tatsächlich möchten zwei

Droge Online-Sex?

Sie laden sich gigabyteweise Pornos aus dem Netz, sind stundenlang in Hotchats unterwegs und bezahlen ein Vermögen für Internetsex mit käuflichen Damen – die Online-Sexsüchtigen. Es sind überwiegend jüngere Männer. Wenn sie eine Beziehung haben, nähert die sich mit zunehmender Sexsucht dem Nullpunkt und zerbricht. Die meisten aber hatten nie eine Partnerin. Mit jedem Tag der Sucht sinken ihre Chancen auf eine ganz reale Liebe. Stattdessen masturbieren sie vor dem Bildschirm und brauchen zur Stimulation immer tabulosere Bilder und Chats.

Wie viele Online-Sexsüchtige es gibt, ist unklar. Empirisch gesicherte Zahlen gibt es nicht. Wohl aber berichten Sexualtherapeuten, dass zunehmend junge Männer in ihren Praxen auftauchen, die vom Online-Sex nicht loskommen.

Die Behauptung, Cybersex sei wie Heroin – einmal angefixt, könne man davon nicht mehr lassen, weisen Sexualtherapeuten aber zurück. Die meisten Cyberer können internetgestützten Sex gut in ihr Sexualleben integrieren. Wer dagegen süchtig wird, hat meistens noch andere Probleme: Kontaktstörungen, Depressionen, Ängste.



Foto: moortbyte/Fotolia.com

Drittel der Chatter gern wissen, wer sich hinter dem Text auf dem Bildschirm verbirgt. Das gaben jedenfalls die chattenden Teilnehmer einer umfangreichen Studie zu Beziehungs- und Sexualbiografien zu

Protokoll. Viele wechselten von Cybersex zu E-Mail, telefonierten, schickten einander Fotos oder trafen sich. Gut ein Viertel der Cybersex-Kontakte mündete in realen Sex.

Gerlinde Geffers

Interview

Cybersex macht hemmungslos



Foto: Petra Welzel

Prof. Martin Dannecker hat fast 30 Jahre am Institut für Sexualwissenschaft in Frankfurt am Main gearbeitet. Heute bildet er Sexualtherapeuten aus.

ÖKO-TEST: Was suchen die Leute im Netz – Partner, virtuellen Sex oder Selbstbefriedigung?

Dannecker: Sexuelle Erregung. Das gilt für alle, auch für diejenigen, die Partner suchen. Sie haben keinen Cybersex, sondern flirten nur. Aber diese Anbahnung ist sexualisiert, sie hat etwas besonders Erregendes.

ÖKO-TEST: Sie sagen, das Chatten hat eine eigene sexuelle Qualität. Welche?

Dannecker: Es gibt eine Sexualisierung, die es in der realen Sexualität nur sehr schwer geben kann. Man muss sich das so vorstellen: Das Wort treibt eine bestimmte Fantasie heraus. Und diese herausgetriebene Fantasie treibt eine neue Fantasie, also ein neues Wort heraus. Vor allem am Anfang, wenn die Leute das nicht gewöhnt sind, treibt es eine unglaubliche Sexualisierung heraus. Das Internet ist der Fantasie und den sexuellen Wünschen ausgesprochen günstig gesonnen.

ÖKO-TEST: Wie kommt das?

Dannecker: Es liegt an der Anonymität, die auch durch den Nicknamen hergestellt wird. Allein die Tatsache, dass man einen anderen Namen hat, macht relativ hemmungslos. Das ist ein Bruch zur realen Welt, wo die Sexualität immer noch reguliert und eingeschränkt ist.

ÖKO-TEST: Die Realität hält dann auch nicht, was der Chat verspricht?

Dannecker: Es wird oft als ernüchternd erlebt. Manche, die richtig erfahren sind, unterscheiden mittlerweile zwischen virtuellen Partnern und realen. Mit den einen cybern sie nur, weil sie aus Erfahrung wissen, dass die Realität hinter das gigantomanische Fantasiegebilde zurückfällt.

ÖKO-TEST: Verändert der Sex in der virtuellen Welt den realen Sex?

Dannecker: Ich bin da noch immer hin- und hergeworfen. Ich glaube, dass das Internet sexuelle Wünsche generiert. Ich unterscheide zwischen sexuellen Fantasien und sexuellen Wünschen. Fantasien sind noch nicht handlungsnah. Der sexuelle Wunsch dagegen will in die Realität umgesetzt werden. Es gibt natürlich eine Brücke zwischen der Fantasie und dem Wunsch. Und da glaube ich, dass das Netz durch die Wiederholung die Fantasien in Wünsche transformiert. Und das kann, theoretisch gesagt, nicht ohne Einfluss auf die Sexualität bleiben.



SANISTAR...

...die luftdurchlässige Matratze mit dem naturgesunden 100% Baumwoll-Aloe Vera Bezug



Ökotex
100
Babyklasse
1.

Bezug...

...nach dem sicheren **clima opti® Prinzip:**

- 100% Baumwolle mit AloeVera-Ausrüstung
- abnehmbar
- vollwaschbar
- luftdurchlässig
- wasserabweisende Einlage schützt vor „kleinen Malheuren“

Kern...

- 100% Kaltschaum aus deutscher Produktion
- dauerelastisch bei hoher Punktelastizität
- mit Trittkanten
- mit „Atmungs“löchern
- schützt die kindliche Wirbelsäule

ARO® ARTLÄNDER - Tradition seit 1919

Daunenschlafsäcke

Kindermatratzen

Daunenfußsäcke

Daunenbettchen

ARO® Artländer GmbH

Ankumerstraße 12 · D-49577 Kettenkamp

Tel: ++49-5436-95000 · Fax: ++49-5436-621

eMail: info@artlaender.de · www.artlaender.de

Schlafen

Fällt herab ein Träumelein ...

Schläft es schon durch? Keine Frage wird jungen Eltern häufiger gestellt – und nichts strengt sie so an wie unruhige, zerrissene Nächte. Es gibt zwar keine Patentrezepte für eine ungestörte Nachtruhe, aber immerhin einige gute Tipps.



Wie oft kommt er denn nachts? Die Frage des Arbeitskollegen am Telefon ist ein echter Klassiker. Michael stöhnt und gibt dann wahrheitsgemäß Auskunft: alle vier Stunden, man kann praktisch die Uhr nach Söhnchen Elias stellen. Für Mutter Britta heißt das maximal dreieinhalb Stunden Schlaf am Stück, denn nach dem Stillen ist immer vor dem Stillen. Ist Elias nachts um eins plötzlich putzmunter, übernimmt ihn Michael. Von dem permanenten

Schlafentzug hatten die jungen Eltern zwar gehört. Wie es sich anfühlt, wissen sie aber erst jetzt.

Nach drei Monaten kommen die ersten Ratschläge. Man müsse ihn schon auch mal ein bisschen schreien lassen, sagt die Oma. Nachts dürfe man nicht füttern, meint die ältere Nachbarin. Bloß nie herumtragen, so verwöhne man das Kind unnötig, rät die Freundin. Elias bleibt stur bei seinen vier Stunden. Das Baby einer Freundin, einen halben Monat jünger, lässt seiner Mama schon sieben Stunden Pause in der Nacht. Die Kinderärztin tröstet die müde Britta: Durchschläfer dieser Art seien die Ausnahme. Und allmählich werden die Pausen bis zum ersten Stillen am Morgen auch bei Elias immer länger. Mit sieben Monaten hält der Junge von zehn Uhr abends bis vier Uhr morgens durch – wenn ihn nicht gerade die durchbrechenden Zähne plagen.

Wenn die Kinder auf die Welt kommen, haben sie noch keinen Tag- und Nacht-Rhythmus. Warum sollten sie auch: Im Bauch der Mutter gab es immer Nahrung und es war gleichmäßig warm und dunkel. Viele kleine Untermieter haben nachts, wenn das Dauergeschaukel aufhört und die werdende Mama mal still liegt, eine besonders muntere Phase. So manche Schwangere kann von einem solchen Zappelphilipp ein Lied singen – und sich gleich auf die schlafarme Phase nach der Geburt einstellen. Macht das Baby regelmäßig im Bauch die Nacht zum Tag, kann es

gut sein, dass es diese Angewohnheit erst einmal beibehält. Wann das Baby endlich länger schläft, hängt zum größten Teil von seinem genetischen Programm ab.

Einfach tapfer bleiben

Beim ersten Kind ist die Umstellung für viele Mütter und Väter ein Martyrium. Da hilft einfach nur, diese Anfangsphase tapfer durchzustehen und sich mit der Weisheit zu trösten, dass irgendwann alle Kinder durchschlafen. Weil die junge Mutter im Allgemeinen am meisten unter Schlafentzug leidet, sollte sie schlafen dürfen, wann immer sie kann. „Der Schlaf der Mutter ist heilig“, steht in einem alten Hebammenbuch.

Nach etwa einem halben Jahr pendelt sich bei den Kindern ein Schlafrhythmus ein. Die Babys werden tagsüber viel aktiver. Viele machen nun am späten Vormittag, nach der Mittagsmahlzeit und am frühen Abend noch ein Nickerchen. Schon im Krabbelalter sollten Eltern deshalb zwei Dinge genau im Auge behalten: Zum einen ist es wichtig, dass nachts kein großes Programm abläuft. Versorgen Sie das Kind im Halbdunkeln und möglichst ohne groß mit ihm zu reden. Es soll nicht hellwach werden und sich an eine Bepaßung in der Nacht gewöhnen. Zum anderen empfiehlt es sich, das Nickerchen am frühen Abend zu streichen. Auch wenn es praktisch ist, für eine Stunde seine Ruhe zu haben, um das Abendbrot zu richten



Foto: brand x



Alvi®-Baby-Mäxchen®



Alvi®-Matratzen
mit innovativen Bezügen



Basis einer gesunden Schlafumgebung

Stellen Sie für Ihr Kind ein optimiertes Schlafsystem aus unserem umfassenden Angebot zusammen.



Vorteile im Überblick:

- gefährlicher Wärmestau wird vermindert
- verbesserte CO₂-Durchlässigkeit
- verbesserte Klimaregulierung

Weitere Vorteile und Infos finden Sie unter www.alvi.de



Alvi - Alfred Viehhofer GmbH & Co.
Pfennigbreite 44 · 37671 Hötter

oder endlich die Wäsche aufzuhängen, dieser kurze Schlaf könnte das Krabbelkind später daran hindern, acht Stunden am Stück durchzuhalten. Wecken Sie das Kleine auf, spielen Sie mit ihm, bis es seine Nacht-mahlzeit bekommt und das Abendritual beginnt.

Alleine einschlafen will gelernt sein

Auch Kinder unter einem Jahr profitieren bereits von einem regelmäßigen Tagesrhythmus und Ritualen, wenn sie abends ins Bett gehen. Wickeln, füttern, in den Armen wiegen, singen – und dann schlafen. Diese beruhigende Regelmäßigkeit hilft dem Kind, in den Schlaf zu finden. Experten raten, das Baby möglichst nicht an der Brust oder später mit der Flasche einschlafen zu lassen. Das hat mehrere Gründe: Zum einen müssen Babys nach dem Trinken häufig noch einmal aufstoßen. Zum anderen sollten die Kinder nach Möglichkeit allein in ihrem Bett in den Schlaf finden. Nachts wachen sie einige Male auf. Sie orientieren sich: Hat sich nichts verändert, dann schlafen sie wieder ein. Schlummert das Kind im Arm der Mama ein und wird dann ins Bettchen gelegt, ist es wahrscheinlich, dass es anfängt zu protestieren, wenn es aufwacht. Das Baby stundenlang im Kinderwagen oder gar im Auto spazieren zu fahren oder in der Tragetasche auf die schleudernde Waschmaschine zu setzen, ist der falsche Weg. Das Kind lernt dadurch, nur unter Bewegung einzuschlafen.

Ein eigenes Bettchen

Neugeborene schlafen am besten in einem eigenen



Foto: brand x



Foto: image source

Wer ist der verquollene Typ im Spiegel da? Nichts ist für Eltern schlimmer als zerrissene Nächte. Ein Tag-Nacht-Rhythmus pendelt sich meist erst nach sechs Monaten ein.

Bett im Schlafzimmer der Eltern. Das kann in einer Wiege, einem Stubenwagen, einem richtigen Kinderbett oder in einem kleinen Anhängselbett an den Betten der Eltern sein. Aus kleinen Wiegen wachsen Kinder schnell hinaus, doch solche kleinen Schlafstätten gibt es auch für ein paar Wochen auszuleihen. Sobald das

Kind sich aufrichten kann, muss es in einem Bettchen mit hohen Gittern schlafen, sonst kann es herausfallen.

Das Baby ins Bett der Eltern mitzunehmen, ist nur sinnvoll, wenn es gerade gestillt oder beruhigt wird oder wenn sich die Eltern mit ihm beschäftigen. Ansonsten ist es im Elternbett zu warm und die Gefahr

besteht, dass das Baby eine Decke über den Kopf gezogen bekommt. Zu viel Wärme ist ein Risikofaktor für den plötzlichen Kindstod (siehe Kasten). Weil der Geruch von Mama und Papa aber etwas Beruhigendes hat, hilft ein Trick: Legen Sie ein getragenes T-Shirt als Unterlage unter Ihr Kind oder schlafen Sie

Zum Trösten, Kuscheln und Spielen ist das Bett der Eltern ein guter Ort – vor allem am Sonntagmorgen.



Foto: image source

Und wie lachen Sie den Morgen an?



- ✓ Klimaneutral
- ✓ Nachhaltig ökologisch
- ✓ Handarbeit von hier
- ✓ Geprüfte Qualität

Für Ihr Recht auf einen guten Morgen:
 Natürlich schlafen mit **PROLANA**



Sie wollen gesund schlafen und vital leben?

Mit Matratzen, Decken und Kissen von PROLANA bekommen Sie beste ökologische Qualität aus unserer Manufaktur in Waldburg. Damit Sie und Ihre Familie sich jeden Morgen freuen.



Besuchen Sie den Prolana Händler in Ihrer Nähe. Mehr Produkte und Informationen finden Sie auch im Internet:

www.prolana.de

Prolana Naturbettwaren erhalten Sie bei:

04109 Leipzig Zeitlos schlafen, Gottschedstr. 12 **10999 Berlin** Futomania, Wiener Str. 16 **20259 Hamburg** Wohnkultur, Eimsbütteler Chaussee 57 **21339 Lüneburg** Bursian, Bei der Keulahütte 1 **30163 Hannover** Naturbauhaus, Dragonerstr. 23a **33602 Bielefeld** OASIS, Viktoriastr. 39 **40210 Düsseldorf** Maßlos, Steinstr. 32 **40211 Düsseldorf** Purzel-Baum, Oststr. 41-43 **44809 Bochum** Baum im Raum, Hedwigstr. 5-9 **44867 Bochum** arcus Natürlich wohnen, Berlinerstr. 107 **45309 Essen** Babyträume Bonifaciusstr. 236 **48163 Münster** Eckhard Bald, Weseler Str. 628 **50672 Köln** Die Dritte Haut, Venloer Str. 59 **50733 Köln** Pro Natura, Florastr. 19 **53117 Bonn** Bio-Möbel Bonn, A. d. Margarethenkir. 31 **60316 Frankfurt** Casa Viva, Vogelsbergstr. 25 **60385 Frankfurt** Cillis Lädchen, Arnsburger Str. 58 **68159 Mannheim** Robin Kruso, Verbind. Kanal Li. Ufer 20 **70184 Stuttgart** Bettenladen, Hohenheimer Str. 52 **72770 Reutlingen** ALAN, Hoffmannstr. 12 **73230 Kirchheim** Der Bauladen, Alleenstr. 20 **73329 Kuchen** Neubrand Möbel, Hauptstr. 168 **76133 Karlsruhe** Ergonomie+Wohnen, Waldstr. 44 **76137 Karlsruhe** Spinnrad, Karlstr. 99 **79104 Freiburg** Freie Holzwerkstatt, Habsburgerstr. 9 **79822 Titisee-Neustadt** Helmle, Wilhelm-Stahl-Str. 3 **80469 München** OASIS, Reichenbachstr. 39 **81667 München** Schmidbauer, Wörthstr. 26 **81827 München** Wickelstube, Jagdhornstr. 13b **85356 Freising** SchlafGut, Erdinger Str. 45 **88289 Waldburg** PROLANA GmbH, Am Langholz 3 **91126 Schwabach** Die 2te Haut, Königsplatz 8 **96050 Bamberg** Ökohaus, Armeestr. 5

zwei Nächte auf einem Kopfkissenbezug, den Sie dann Ihrem Kind in die Wiege legen. Diesen „Stallgeruch“ wird Ihr Baby lieben.

Es gibt keine festen Regeln, ab wann ein Baby oder Kleinkind durchschlafen können „muss“. Die wichtigste Frage ist: Wie fühlen Sie sich dabei, schadet der Schlafrhythmus des Kindes Ihrer Gesundheit und Leistungsfähigkeit? Dann sollten Sie etwas ändern, sich in den Nächten abwechseln oder die Oma bitten, Ihnen ab und zu mal eine Freinacht zu schenken. Wird das Baby bald ein Kleinkind und holt Sie immer noch mehrmals in der Nacht aus dem Schlaf, besteht es auch mit 15 Monaten auf einer Nachtmahlzeit, dann fragen Sie Profis: Kinderärzte, Erziehungsberatungsstellen oder auch Sprechstunden für Schreikinder. Zusammen mit Experten können Sie die Schlafgewohnheiten Ihres Kindes analysieren und gemeinsam eine Lösung finden, in dem Sie vielleicht Kleinigkeiten umstellen. Es gibt kein Patentrezept und alle Kinder sind anders, manche Kinder schlafen mit fünf Monaten bereits zehn Stunden am Stück, andere schaffen das mit fünf Jahren noch nicht.

Nach dem Babyalter haben die meisten Kinder zwar das Durchschlafen gelernt, dafür aber kommen nun die Probleme mit dem Einschlafen. Aus Angst, irgendetwas zu verpassen, werden sie schon in jüngsten Jahren sehr erfinderisch und dehnen den Tag bis zur allerletzten Minute. Nur noch einmal zum Kaninchen an den Käfig, nur noch etwas trinken. Meist sind sie schon längst völlig übermüdet, überreizt und weinen bei jeder Gelegenheit. Sobald sie sprechen können, werden sie trotzdem

standhaft behaupten, nicht müde zu sein. Hier helfen keine Überredungskünste mehr, sondern nur noch ein Machtwort der Eltern, damit die Kinder endlich ins Bett finden.

Feste Abendrituale zu festen Zeiten helfen auch hier. Schlafenszeiten im Alltag sind eher stur zu handhaben: jeden Abend die gleichen Dinge in der gleichen Reihenfolge etwa zur gleichen Zeit. Das heißt nicht, dass es keine Ausnahmen geben kann, zum Beispiel wenn Besuch da ist – dann dürfen Eltern auch ruhig einmal großzügig sein. Trotzdem lassen sich schon im Kleinkindalter Vereinbarungen treffen, mit Kindergartenkindern sowieso. Zum Beispiel: „Du darfst aufbleiben, bis der große Zeiger hier unten steht“ oder „Nach dem Sandmännchen geht es ins Bett“. Machen Sie Ihre Ankündigung wahr, sonst nehmen die Kinder Ihre Zeitgrenzen beim nächsten Mal nicht ernst. Und noch etwas ist ganz wichtig: Schicken Sie Ihre Kinder nie zur Strafe ins Bett. Denn warum sollten sie diesen Ort zu einem anderen Zeitpunkt dann freiwillig aufsuchen, wenn es mit unangenehmen Erfahrungen verknüpft ist?

Angst macht hellwach

Auch wer Angst hat, schläft schlecht ein. Mal lauern Krokodile unterm Bett oder Monster im Schrank, das Kind fürchtet sich im Dunkeln und vor bösen Träumen. Eltern müssen diese Ängste ernst nehmen, denn Kinder können oft nicht zwischen Realität und Fantasie unterscheiden. Meist helfen beruhigende Worte oder ein kleines Licht, das abends angelassen wird. Entgegen

Kompakt

Nachtaktive Kinder

Schlaftrunkenheit: Das Kind ist in einem Übergangszustand zwischen Wachen und Schlafen. Oft setzt es sich im Bett auf. Es macht den Eindruck wach zu sein, ist es aber nicht. Es wirkt aufgeregt und desorientiert. Eltern dringen nicht bis zu ihrem Kind durch. Am Ende wachen die Kleinen kurz auf und schlummern gleich wieder ein. Gilt als harmlos.

Schlafwandeln: Schlafwandeln passiert aus einem traumlosen Tiefschlaf heraus, typischerweise im ersten Drittel der Nacht. Weil Schlafwandler keine Gefahren wahrnehmen, empfehlen sich ein paar Sicherheitsmaßnahmen: Hindernisse im Schlafzimmer entfernen, Fenster und Türen sichern, keine Hochbetten. Warn-glöckchen installieren, damit die Eltern merken, wenn das Kind losgeht. Die Kinder nicht abrupt ansprechen oder aufwecken, sie könnten in Panik geraten. Am besten lotst man sie vorsichtig zurück ins Bett. Dem Schlafwandeln verwandt ist das Sprechen im Schlaf.

Nachtschrecken: Der Pavor nocturnus ist harmlos, auch wenn er nicht so aussieht. Er kommt bei zwei bis fünf Prozent aller Kinder vor, meistens im Alter von zwei bis sechs Jahren. Der Schrecken ist erst mal aufseiten der Eltern, die Kinder wissen nämlich am nächsten Tag nichts davon. Mit gellendem Schrei fahren sie etwa zwei Stunden nach dem Einschlafen aus dem Schlaf und zeigen Anzeichen tiefer Furcht: geweitete Pupillen, schnelle Atmung, Herzrasen, Schwitzen, Muskelverspannungen. Sie winden und krümmen sich wie unter Schmerzen. Das Kind ruft häufig nach seinen Eltern, erkennt sie aber nicht und wehrt sie regelrecht ab. Der Nachtschreck dauert etwa 15 lange Minuten, zum Schluss wacht das Kind kurz auf und schläft dann friedlich ein. Experten vermuten, dass eine Reifeverzögerung im Gehirn verantwortlich ist. Manche Kinder neigen nach einem ereignisvollen Tag zu einem Pavor, doch er ist nicht die Folge schwerwiegender psychischer Erlebnisse.

einer verbreiteten Meinung schadet ein Nachtlicht nicht den Augen. Viele Kinder wollen bei offener Tür schlafen und die Geräusche der Eltern in der Wohnung hören, das Klappern, wenn Papa die Küche aufräumt, oder Mamas Stimme, wenn sie telefoniert.

Beruhigende Rituale

Im Gegensatz zu Aufwachstörungen wie Schlafwandeln haben Alpträume unmittelbar etwas mit Belastungen oder Konflikten zu tun. Bereits Zweijährige haben schlechte Träume, häufiger kommen sie mit

drei oder vier Jahren vor. Meist sind die Träume kein Grund zur Beunruhigung, ein Abendritual hilft dem Kind in einen entspannten Schlaf. Fantasiervolle Traumfänger, die übers Kinderbett gehängt werden, beruhigen die Kleinen zusätzlich. Hilfreich sind auch Beschütz-mich-Tiere: große Eisbären und gefährliche Plüschkrokodile, die das Kinderbett zur monstersicheren Zone machen. Außerdem ist natürlich eine gesunde Schlafatmosphäre wichtig: Zimmer gut lüften, das Kind nicht zu warm anziehen, keine schweren Decken – und

kein Fernsehen direkt vor dem Schlafengehen, das kann zu sehr aufregen.

Spätestens im Kindergartenalter haben die lieben Kleinen ihr Bett normalerweise nicht mehr bei den Eltern im Zimmer. Selbst wenn genug Räume vorhanden sind, kann es sinnvoll sein, Geschwister zusammen in einem Raum schlafen zu lassen, denn sie geben sich gegenseitig Geborgenheit. Viele Kinder suchen nächtlichen Unterschlupf bei den großen Schwestern oder Brüdern und krabbeln dann statt bei den Eltern dort unter die Bettdecke.

Andrea Herzig

Plötzlicher Kindstod

In Deutschland sterben derzeit pro Jahr etwa 400 Kinder im ersten Lebensjahr am plötzlichen Kindstod. Ärzte nennen das noch immer nicht wissenschaftlich geklärte Phänomen SIDS, abgekürzt für Sudden Infant Death Syndrom. Meist trifft es Kinder in den ersten sechs Lebensmonaten, besonders oft in der fünften und in der elften Lebenswoche. Jungen sterben häufiger an SIDS als Mädchen.

Einige Risikofaktoren sind bekannt

- Rauchen der Mutter während der Schwangerschaft und nach der Geburt.
- Schlafen auf dem Bauch und auf der Seite. Viele Kinder, die man tot im Bettchen fand, lagen auf dem Bauch, waren stark verschwitzt und hatten das Gesicht mit einem Stofftier, Schmusetuch oder einem Kuscheltier verdeckt.
- Überhitzung. SIDS-Opfer hatten eventuell Probleme mit der Wärmeregulation.

So können Eltern das Risiko verringern

- Kinder sollten in ihrem ersten Lebensjahr auf einer festen Matratze liegen, nicht auf einem Kopfkissen oder Schaffell.
- Kind nur in Rückenlage schlafen lassen.
- Babyschlafsack statt dicker Decke, so kann nichts über das Gesicht rutschen.
- Nur ein einziges, kleines, festes Kuscheltier, in dem das Kind nicht das Gesicht vergraben kann.
- Das Babybett sollte im Elternschlafzimmer stehen. Wissenschaftler vermuten, dass Eltern aufwachen, wenn sie spüren, dass etwas mit ihrem Kind nicht stimmt. Umgekehrt wird das Baby durch die Geräusche und Bewegungen der Eltern positiv beeinflusst.
- Zum Schlafen braucht ein Baby nicht mehr Nachtwäsche als Erwachsene und auch keine Nachtmütze. Die Raumtemperatur sollte 16 bis 18 Grad nicht übersteigen. Keine Wärmflasche ins Babybett.
- Muttermilch schützt. Gestillte Kinder haben ein besseres Immunsystem und sind seltener an schweren Infektionen der oberen Atemwege erkrankt. Zusammen mit anderen Risikofaktoren können Infekte SIDS begünstigen.
- Beobachten Sie bei Ihrem Baby längere Atempausen und starkes Schwitzen ohne Fieber während des Schlafes, ist es auffallend blass oder hat es blaue Arme oder Beine, dann fragen Sie einen Kinderarzt um Rat.



Foto: banana stock

EUBOS[®] MED UREA

Von Dermatologen empfohlen: Spezialpflege mit hauteigenem, Feuchtigkeit bindendem UREA für trockene und sehr trockene Haut, z. B. auch bei Neurodermitis und Diabetes. Glättet spürbar, lindert Juckreiz. Dermatologische Studien belegen eine ausgezeichnete Wirksamkeit und Hautverträglichkeit.

Empfohlen von:



für trockene Haut

PARFÜMFREI • LANOLINFREI
FARBSTOFFFREI • PARABENFREI
OHNE MINERALÖL (PARAFFIN)

SEHR GUT GEGEN TROCKENE HAUT

Das UREA Sortiment:

- GESICHTSCREME
- NACHTCREME
- KÖRPERLOTION
- HYDRO LOTION
- HANDCREME
- FUßCREME
- WASCHLOTION
- SHAMPOO



VON DERMATOLOGEN EMPFOHLEN ■ NUR IN APOTHEKEN

Kompakt

In Bewegung bleiben

Die Kinderklinik der Uni Würzburg hat ein Bewegungsprogramm für Kindergartenkinder entwickelt. Schon 30 Minuten tägliches Training reichen offenbar aus, um die Konzentrationsfähigkeit und Motorik von Vorschülern zu verbessern. Das Programm besteht aus einer Spielesammlung, die in allen Kindergärten und teilweise auch zu Hause umgesetzt werden kann. Weitere Informationen gibt es unter der Telefonnummer 09 31 / 20 12 71 01.

Feuergefahr durch Lausmittel

Kopflausmittel mit Cyclometicon können sich schnell entzünden. Davor warnt der Deutsche Apothekerverband. Wer Ungeziefer damit bekämpft, sollte sich vom Auftragen bis zum Ausspülen von Hitze- und Zündquellen sowie offenem Feuer fernhalten. Auch Rauchen ist tabu.

Mobile Ausstellung

Seit Mitte April ist die Max-Planck-Gesellschaft mit einem Wissenschaftszug auf Deutschlandtour. In zwölf Eisenbahnwagen wird dargestellt, wie Wissenschaft und Forschung unser Leben in den kommenden zehn bis 15 Jahren verändern werden. Anlass ist das 60-jährige Bestehen der Bundesrepublik. Der Zug ist noch bis 24. November unterwegs. Die letzte Station ist Berlin. Informationen unter www.expedition-zukunft.org

Das geht auf die Ohren

Deutschlands Nachwuchs hört immer schlechter. Fast jeder vierte Jugendliche und jedes achte Kind im Alter von acht bis 14 Jahren leidet an einer auffälligen Hörminderung, warnen das Umweltbundesamt und gesetzliche Krankenkassen. Ursache sei neben wachsendem Verkehrslärm die Beschallung durch MP3-Player. Nach Angaben der EU-Expertengruppe „Scenih“ riskiert jeder, der täglich mehr als eine Stunde bei hoher Lautstärke Musik hört (über 89 Dezibel), einen dauerhaften Verlust des Hörvermögens.



Foto: irisblende.de

Internet | Mehr Schutz für Minderjährige

(nik) Peinliche Bilder, intime Details – was früher nur die beste Freundin wusste, stellen viele Jugendliche heute ins Netz. Drei große Onlinegemeinschaften wollen ihre minderjährigen User nun besser schützen: mit einem Verhaltenskodex. Die Betreiber der sozialen Netzwerke studiVZ, Lokalisten und wer-kennt-wen planen, ihre Nutzer in altersgerechter Sprache über Verhaltensregeln aufzuklären. Außerdem sollen Profile von unter 16-Jährigen nicht über Suchmaschinen auffindbar und die Nutzerdaten unter 14-Jähriger nur für deren Netzwerkfreunde sichtbar sein. Ob die Bemühungen dennoch hinter den gesetzlichen Vorgaben bleiben, ist noch unklar. „Die Prüfung läuft derzeit“, sagte die Sprecherin des Berliner Datenschutzbeauftragten.

Checkliste | Der optimale Ranzen

(rol) Fast jedes zweite Kind klagt zum Ende des Grundschulalters über Rückenschmerzen. Neben mangelnder Bewegung sind oft untaugliche Ranzen die Ursache. Worauf man beim Kauf achten sollte:

- der Ranzen sollte unbedingt Probe getragen werden
- ungepackt sollte der Ranzen maximal 1,3 Kilogramm, gepackt nicht mehr als zehn Prozent des Körpergewichts wiegen
- der Ranzendeckel lässt sich weit nach hinten öffnen und klappt nicht von alleine zu
- längenverstellbare und gut gepolsterte Tragegurte (mindestens vier Zentimeter breit und s-förmig)

- der Ranzen liegt eng am Körper an und sitzt nicht zu tief
- das Rückenteil ist stabil und sollte in der Form ergonomisch an die Wirbelsäule angepasst sein
- die optimale Ranzbreite entspricht der Schulterbreite des Kindes, der obere Rand schließt mit Schulterhöhe ab
- mindestens zehn Prozent der Ranzoberfläche bestehen aus reflektierendem Material
- keine scharfen Ecken und Kanten
- schwere Bücher rückennah verstauen, den Ranzen täglich neu packen und unwichtiges Zeug ausmisten

Reisetipps | Ein Bett im Baumhaus

(rol) Auf außergewöhnliche Reiseziele muss man auch mit Kind nicht verzichten: Im Schweizer Märchenhotel Bellevue auf 1.300 Metern Höhe genießen Eltern Wellness und Alpenblick, während der Nachwuchs den Geschichten des Hotelchefs lauscht (www.maerchenhotel.ch). Mit dem Baby auf dem Bauernhof ist man im Sauerland oder im Bayerischen Wald willkommen (www.familotel.de). Die Bio-Finca in Andalusien bietet Romantik pur auf einem Hügelrücken über dem Meer, einen Reiterhof und Malkurse im Olivenhain (www.vamos-reisen.de). Ein Bett in der Baumkrone gibt es im Baumhaushotel auf der „Kulturinsel Einsiedel“ bei Görlitz. Jedes Baumhaus hat sogar eine eigene Minitoilette (www.kulturinsel.de). Auf Frankreichs Kanälen erkunden kleine und große Kapitäne das Land von Schleuse zu Schleuse (www.hausboot.de).



Foto: Kulturinsel Einsiedel

Buchtipps | Warum Kinder ein Glück sind

Im aktuellen Super-Nanny-Wahn wird wieder auf Disziplin, Ordnung und Hierarchie in der Erziehung geachtet. Bergmanns Antwort: Es geht auch ohne. Denn Kinder machen vor allem eins: Spaß – wenn man sie lässt. Anschaulich zeigt der Kinder- und Familientherapeut Erziehungsalternativen und plädiert für eine liebevolle, kindgerechte Autorität mit einer ordentlichen Portion Gelassenheit.



Wolfgang Bergmann, *Warum unsere Kinder ein Glück sind. So gelingt Erziehung heute.* Beltz Verlag, Weinheim 2009, 174 Seiten, 14,95 Euro.

Recht & Rat | Inliner „geschlaucht“

(rol) Wer als Inlineskater über einen auf der Straße verlegten Gartenschlauch stürzt, hat keinen Anspruch auf Schadenersatz. Denn ein Schlauch im Durchmesser weniger Zentimeter sei für jedermann zu erkennen, urteilte das Oberlandesgericht Koblenz. In dem Fall war eine Inlineskaterin ins Stolpern gekommen und gestürzt. Sie verlangte vom Eigentümer des Grundstücks Schmerzensgeld. Das Gericht wies die Klage ab. (Az. 5W 15/08)



Foto: Banana Stock

Interview



Am Ziel vorbei geschossen

Dr. Christoph Butterwegge ist Professor für Politikwissenschaft an der Universität Köln. Er forscht seit Jahren zum Thema Kinderarmut. In Kürze erscheint sein Buch *Kinderarmut in Ost- und Westdeutschland*.

ÖKO-TEST: Zahlreiche Verbände und Wissenschaftler fordern, dass alle Kinder bis zum 27. Lebensjahr eine Grundsicherung in Höhe von 500 Euro bekommen sollen. Sie haben diese Forderung nicht unterstützt. Warum nicht?

Butterwegge: Sie ist gut gemeint, schießt aber am Ziel vorbei. Es ist keine Grundsicherung, sondern eher ein Grundeinkommen. Der geforderte Satz ist einheitlich hoch – egal ob das Kind behindert oder sein Vater Milliardär ist. Alle Kinder werden über einen Kamm geschoren. Man schwächt aber den Sozialstaat, wenn nicht auf den Einzelfall eingegangen wird und weitere Leistungen für die Familie, etwa Mietzuschläge, dann womöglich wegfallen. Außerdem wird nicht berücksichtigt, dass Kinder in verschiedenen Lebensphasen auch unterschiedliche Bedürfnisse haben: Für einen Säugling sind 500 Euro viel, für einen 26-jährigen Studenten nicht.

ÖKO-TEST: Was für ein Konzept zur Bekämpfung von Kinderarmut vertreten Sie?

Butterwegge: Der Sozialstaat soll die unterstützen, die es brauchen. Ich bin für eine Grundsicherung, die bedarfsorientiert, armutsfest und repressionsfrei sein muss. In einem ersten Schritt sollten die Regelsätze für Kinder bei Hartz IV und der Sozialhilfe deutlich erhöht werden. Sonst wird das Armutsproblem in Deutschland immer drastischer. (nik)

Anzeige



Erwachen mit einem Lächeln...



MALIE 7-Zonen Kaltschaummatratze

Unser Verkaufs-Hit der letzten Jahre. Testsieger bei Stiftung Warentest*, GUT von Öko-Test. Komfortabel und langlebig. Frotteebezug (75% Baumwolle, 25% Polyester) mit hochwertiger Markenhohlfaser (100% Polyester) versteppt. Beidseitig unterlegt mit Polypropylenvlies. Bezug abnehmbar und bis 60° waschbar.

* Ausgabe 3/2006, Gesamturteil GUT (2,2). Getestet wurde Festigkeit H2 in 90 x 200 cm.



Benjamin

Eine Kinderbettmatratze, die diesen Namen auch verdient. Ein Comfortschaumkern umhüllt mit einem Doppeltuchbezug (40% Viskose, 30% Polyester, 30% Polyamid), in den statt künstliche Hohlfasern hochwertige Klimafasern (100% Viskose) auf Maisbasis eingestept sind. Das sorgt für eine besonders weiche und elastische sowie trockene Oberfläche. Bezug beidseitig mit Baumwolltrikot unterlegt, abnehmbar und bis 60° waschbar.

Erhältlich in 60 x 120 cm und in 70 x 140 cm.



MALIE Matratzen erhalten Sie im Fachhandel. Händlernachweis unter www.malie.de



Markenqualität aus Deutschland für erholsamen Schlaf. Von Experten empfohlen.

Bahnfahren | Familien am Zug

(rol) Frankreichs Bahn führt in den Sommerferien eigene Hochgeschwindigkeitszüge nur für Familien mit Kindern ein. So sollen unter anderem die Nerven der anderen Reisenden geschont werden. Um die Nonstopfahrt im

TGV Family von Paris nach Südfrankreich für Eltern attraktiver zu machen, erhalten Kinder unter zwölf Jahren nicht nur 60 Prozent Rabatt, der Nachwuchs wird auch von Animatoren aus dem Disneyland unterhalten.

Lärmen im Zug nach Lust und Laune – darauf müssen Kinder hierzulande allerdings noch lange warten: „Das französische Angebot ist nicht übertragbar“, ließ dazu ein Sprecher der Deutschen Bahn verlauten. So sei es kaum möglich, Urlaubsziele ohne Zwischenhalt anzusteuern.



Foto: sxc/breiz

Ernährung | Jungen lieben Salz

(nik) Kinder und Jugendliche essen zu viel Salz. Und erhöhen damit ihr Risiko, Bluthochdruck zu bekommen. Die Folgen können Herz-Kreislauf-Krankheiten sein. Zu diesem Ergebnis kommt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE). Sie empfiehlt, nicht mehr als sechs Gramm Kochsalz pro Tag aufzunehmen. Davon sind vor allem 15- bis unter 18-jährige Jungen weit entfernt: Bei ihnen sind es täglich über zehn Gramm. Bei etwa gleichaltrigen Mädchen wird die empfohlene Dosis nur leicht überschritten.



Foto: insblende.de

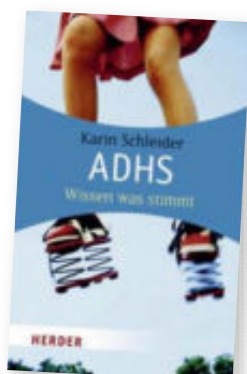
Was ist eigentlich ... | Cyber-Bullying?

(rol) Unter Cyber-Bullying versteht man das absichtliche Beleidigen oder Bedrohen anderer mithilfe moderner Kommunikationsmittel; zum Beispiel im Internet durch E-Mails, in sozialen Netzwerken oder per Handy. Das Opfer weiß oft nicht, von wem die Angriffe stammen. „Die meisten Fälle passieren im Umfeld von Schulen“, sagt Peter Widlok von der EU-Initiative klicksafe.de. Laut Umfragen war schon jeder fünfte Schüler betroffen. In einem TV-Spot ruft klicksafe dazu auf, solche Fälle zu melden. „Außerdem raten wir Eltern, die Kinder bei der Mediennutzung zu begleiten“, sagt Widlok.

Wissen | Keine Angst vor ADHS

(rol) Jeder kennt die hyperaktiven Kinder, die keine Minute bei einer Beschäftigung bleiben können. Aber wie häufig ist das Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom (ADHS) wirklich? Wer diagnostiziert die Krankheit, und wie kann man sie behandeln? Diplom-Psychologin Karin Schleider klärt auf über die wichtigsten Fakten im aktuellen Band der Herder-Spektrum-Reihe *Wissen was stimmt*.

Karin Schleider, *ADHS, Wissen was stimmt*, Herder Spektrum, 2009, 128 Seiten, 8,95 Euro.



Umfrage | Gute Laune an Bord

Wie Eltern ihre Kinder während langen Autofahrten bei Laune halten, Angaben in Prozent.



Langeweile, falsche Musik und zu wenig Pausen sind die häufigsten Ursachen für einen Familienkrach auf der Fahrt in den Urlaub. Das hat das Meinungsforschungsinstitut forsa im Auftrag von Tank & Rast ermittelt. Knapp zwei Drittel der befragten Eltern mit Kindern unter 14 Jahren stellen Musik an, um für gute Stimmung zu sorgen. 58 Prozent halten den Nachwuchs mit Spielen bei Laune, 39 Prozent versuchen es gar mit gemeinsamem Singen.

Quellen: forsa, Tank & Rast (Mehrfachnennungen waren möglich.) Grafik: ÖKO-TEST

Foto: insblende.de

Markenware für junge Familien und Frauen **immer 30-70% reduziert.**

limango ist mit über 250.000 Mitgliedern Deutschlands führende Einkaufs-Community für junge Familien und Frauen. Jede Woche bietet limango neue Verkaufsaktionen aus den Bereichen Mode, Kinderkleidung, Spielzeug und mehr zu sensationell günstigen Preisen an. Immer 30-70 % reduziert.

BREE

bodum

PORTOFINO

Marc O'Polo

BRIO®

CALIDA

FILA

DIESEL

Wrangler

ALESSI

patagonia

Steiff

10,- €
GUTSCHEIN
zum Ausprobieren*
limango

Das sagen unsere Mitglieder:

"Eine tolle Sache, dass gute Qualität so günstig sein kann."

"Die große Auswahl an verschiedenen Marken gefällt uns sehr gut."

"Ein großes Lob für Ihre gute und kundenfreundliche Organisation."

"Super Idee und super Preise."

*Gutschein gültig für 60 Tage ab kostenloser Registrierung. Mindestbestellwert 30,- €.

Jetzt limango unverbindlich ausprobieren:

www.limango.de/family



So machen Sie mit:

1. Online gehen auf www.limango.de/family
2. Gutschein einlösen
3. Bestellen und sparen!

Ihr Gutscheincode:

LM14DM

(Bei Bestellung eingeben)



TEST Handcremes

Eins auf die Pfoten

Unsere Hände sind ständigen Belastungen ausgesetzt. Deshalb benutzen viele Menschen Handcremes. Mit immerhin fast der Hälfte unserer Cremes im Test ist das auch nicht problematisch. Allerdings kann man sich mit einigen Marken ganz schön die Finger verbrennen.

Universeller kann ein Körperteil nicht sein. Hände sind Allroundwerkzeuge, die wir fast pausenlos benutzen und für die wir unzählige Verwendungen haben: Wir kommunizieren mit ihnen, wir begreifen und ertasten die Welt, wir arbeiten mit ihnen. Keine andere Spezies besitzt ein Greiforgan mit solch vielfältigen Funktionen.

Möglich machen dies 27 Handknochen, ein komplexes Muskel- und Nervensystem und der frei bewegliche Daumen. Dass der sich vor ungefähr zwei Millionen Jahren von den übrigen Fingern emanzipierte, sich verlängerte und kräftigere Muskeln ausbildete, ist charakteristisch für die menschliche Hand. Im Unterschied zu anderen Primaten sind wir in der Lage, kräftig zuzugreifen, Gegenstände

mit unseren Händen fest zu umschließen und präzise mit Werkzeug zu hantieren. Feinmotorik und Kraft so miteinander zu kombinieren – das schafft außer dem Menschen keiner.

Unsere Gelenke sind so flexibel, dass wir unsere Hände auf 30 Milliarden verschiedene Arten bewegen können – zumindest theoretisch. Ein Menschenleben reicht allerdings gar nicht aus, um auch nur annähernd alle Stellungen auszuprobieren.

Sonne, Hitze, Kälte, Wasser, Putzmittel – für Hände kommt es immer ganz dicke

So viel Knochenarbeit bleibt nicht ohne Spuren. Denn nicht nur die Muskeln und Gelenke haben viel zu tun, sondern auch die

Haut der Hände ist nonstop im Einsatz. Hitze, Kälte und Sonneneinstrahlung setzen ihr ebenso zu wie trockene Heizungsluft, zu viel Waschen laugt sie aus, Reinigungsmittel machen sie spröde und rissig.

Richten sollen es dann Pflegeprodukte. 60 Millionen Packungen Handcreme haben die Deutschen im Jahr 2008 gekauft, weiß die Gesellschaft für Konsumforschung in Nürnberg. Mit fast 70 Prozent Anteil an allen gekauften Handcremes waren die Drogeriemärkte dabei die Spitzenreiter. Wir haben 20 Handcremes ins Labor geschickt und sie auf problematische Inhaltsstoffe untersuchen lassen.

Das Testergebnis

■ An knapp der Hälfte der Handcremes haben wir nichts auszusetzen. Sie bekommen ein klares „sehr gut“. Andersherum schnitten aber auch vier von 20 Produkten mit „ungenügend“ ab, weil sie einige kritische Stoffe enthielten.

■ Minuspunkte gibt es zum Beispiel für problematische Duftstoffe. Alle getesteten Handcremes enthalten Parfüm. Das ist ein Problem, weil bestimmte Duftstoffe, die in insgesamt fünf der 20 Cremes stecken, Allergien auslösen können. Hydroxycitronellal, Lyril und Isoeugenol sind solche Stoffe. Die

Arnica Essentiel Schönheit und Pflege 2 in 1 Hände und Nägel enthält außerdem polyzyklische Moschus-Verbindungen. Diese künstlichen Duftstoffe reichern sich im menschlichen Fettgewebe an. Zudem haben sie sich in Tierversuchen als leberschädigend gezeigt.

Problematische Konservierungsmittel: Schon kleine Mengen können Allergien auslösen

■ Die *Essence Hydra Balance Hand Lotion Refresh* und das *Kaloderma Feuchtigkeitspflege Hand Gel* enthalten sogenannte Formaldehyd/-abspalter. Das sind Stoffe, die in der Regel als Konservierungsmittel eingesetzt werden. In beiden Fällen waren sie als „DMDM Hydantoin“ auf der Inhaltsstoffliste aufgeführt. Formaldehyd/-abspalter sind problematisch, weil Formaldehyd schon in sehr kleinen Mengen die Schleimhäute reizt und Allergien auslösen kann.

■ Alle untersuchten Handcremes enthalten Glycerin. Der Stoff wird in Kosmetik schon lange als Feuchthaltesubstanz eingesetzt, da er Feuchtigkeit gut binden kann. Der Stoff gilt als unbedenklich und wird – aus Pflanzen gewonnen – auch in der Naturkosmetik eingesetzt.

Cornelia Münster

Unsere Empfehlungen

✓ Für die Pflege der Hände muss es nicht unbedingt eine ausgewiesene Handcreme sein; Allzweckcremes haben in der Regel dieselbe Wirkung und sind oft günstiger.

✓ Normalerweise reicht es, die Hände ein bis zwei Mal pro Tag einzucremen. Bei sehr trockenen Händen kann es auch öfter sein.

✓ Ein Rezept aus der Küche: Oliven- oder Sonnenblumenöl erwärmen und die Hände zehn Minuten darin baden. Danach Öl in Hände und Unterarme einmassieren und noch einmal für zehn Minuten in ein Handtuch eingeschlagen wirken lassen.

An meinen Kopf
lasse ich nur Natur!

NATURFRISEURE
UND JENE DIE ES WERDEN!



D-16356 Werneuchen, Ganzheitlicher Naturfrisör-M. Gröning, Wegendorfer Str. 43, 033398 86201
D-28757 Bremen, (h):balance Naturfriseur Thorsten Gerth, R. Bischoffstr. 20, 0421 650718
D-33719 Bielefeld, Friseur Halfter, Hassebrock 8, 0521 333333
D-40724 Hilden, Naturfriseur Pia Schäfers, Hochdahlr. Straße 112, 02103 44950
D-44532 Lünen, Styling Gubisch Gabriele Gubisch, Preußenstraße 1, 02306 44137
D-46286 Dorsten, Energienest Gudrun Nitzsche, Sallierweg 4, 02369 799752
D-60388 Frankfurt, Juliana Hair Styling Juliana Wilbert, Am weißen Turm 32, 06109 503944
D-72820 Sonnenbühl, Dirk Müh Frisuren, Im Dorf 5/2, 07128 2727
D-83607 Holzkirchen, Haarprofis, Erlkammerstraße 2, 0802462633



* geprüfte Haut- und Haarpraktiker

www.culumnatura.at

DIE NR.1 IM PREMIUMBEREICH BEI
BABYMATRATZEN



Träumeland

DIE MATRATZE DIE ATMET

www.traeumeland.com

So haben wir getestet

Der Einkauf

Handcremes im Juni? Die sind doch eher etwas für die kalte Jahreszeit! In unserer Redaktion waren wir uns keinesfalls einig, ob Handcremes nun in eine Sommerausgabe gehören oder in ein Winterheft. Denn klassischerweise sind Hände ja eher bei kaltem Wetter rau und rissig und wollen eingecremt werden. Doch laut Gesellschaft für Konsumforschung sind Handcremes keinesfalls nur im Winter ein Thema: 2008 gingen in der warmen Jahreshälfte fast 15 Millionen Tuben und Tiegel über den Ladentisch. Beim Einkauf haben wir – sommerlich sollte es ja sein – Cremes mit leichter Textur bevorzugt und auf besonders reichhaltige oder Anti-Aging-Produkte verzichtet.

Problematische Inhaltsstoffe

Getestet haben wir unser Standardprogramm für Kosmetika. In der Tabelle sind allerdings nur die Stoffe aufgeführt, bei denen wir fündig wurden. Mit unserem Testprogramm können wir zum Beispiel feststellen, ob die Hersteller die gesetzlichen Anforderungen einhalten und die Inhaltsstoffe korrekt deklariert haben. Letzteres war allein in diesem Test zweimal nicht der Fall: Die *Atrix Soft Zarte Schutzcreme* und die *Essence Hydra Balance Hand Lotion Refresh* enthalten jeweils mehr als 10 mg/kg Geraniol. Trotzdem war der Duftstoff nicht wie vorgeschrieben auf der Verpackung angegeben.

Die Bewertung

„Schützt vor Hautalterung“, „spendet 24 Stunden Feuchtigkeit“ – auf einigen Handcremepackungen werben die Hersteller mit allen möglichen positiven Wirkungen. Weil bekannt ist, dass Cremes bestenfalls pflegen, aber keine Wunder bewirken können, überprüfen wir die Reklameversprechen nicht, werten die Cremes aber auch nicht für überzogene Aussagen ab. Auch die – relativ geringfügigen – Verstöße gegen die Deklarationsvorschriften ahnden wir nicht. Die Pflegewirkung kann jedoch durch aggressive Inhaltsstoffe beeinträchtigt werden. Darum sind sie die Basis für unsere Bewertung.

Das kleine Abc der Hände

Alter: An den Händen erkennt man das wahre Alter, sagt man. Tatsächlich zeigen sich hier die täglichen Strapazen besonders schnell, denn die Haut ist dünn, hat kaum stärkendes Unterfettgewebe und ist anfällig für Falten und Pigmentflecken. Sind die Furchen einmal da, kann man sie nicht wieder wegcremen – egal, was die Kosmetikhersteller versprechen. Vorbeugen ist also das Gebot. Und das klappt am besten, indem man die Hände konsequent schützt. Beim Putzen und Abwaschen stets Handschuhe tragen, Hände nach dem Waschen eincremen, vor Sonnenlicht schützen, das reduziert Pigmentflecken im Alter. Entfernen können Handcremes diese Flecken aber nicht – wie einige Hersteller von Anti-Aging-Produkten behaupten. Altersflecken verschwinden nur etwa nach einer Laserbehandlung beim Hautarzt.

Computer und Handy: Einen „Superfinger des Informationszeitalters“ hat der Londoner „Observer“ den menschlichen Daumen einmal genannt. Warum? Weil der im Umgang mit elektronischen Medien eine gewichtige Rolle spielt. SMS-Schreiben oder Tippen am Computer würde ohne Daumen nicht besonders gut funktionieren – deshalb ist er bei der „Generation Daumen“, also bei Handynutzern unter 25, ständig im Einsatz. Folge: Er geht mit der Zeit in die Breite und ist deutlich dicker als bei Menschen, die nur selten SMS schreiben. Das dauernde „Simsen“ – im Jahr 2008 haben

die Deutschen laut Branchenverband Bitkom rekordmäßige 29 Milliarden SMS verschickt – kann zudem den „SMS-Daumen“ verursachen, eine Sehnenscheidenentzündung, die ähnlich wie der „Tennisarm“ durch Überlastung hervorgerufen wird.

Fingerabdruck: Der Fingerabdruck eines Menschen entwickelt sich schon vor der Geburt. Bereits bei einem vier Monate alten Fötus sind die Merkmale ausgeprägt.

Handzeichen: Je nach Land und Kultur unterscheiden sich die Bedeutungen der Gesten, die wir mit den Händen formen können. Gelten zum Beispiel hierzulande die gespreizten Zeige- und Mittelfinger als Sieges- oder „Victory“-Zeichen, würde ein Grieche diese Geste ungefähr mit „Fahr zur Hölle!“ übersetzen – und wohl ziemlich sauer werden. Ähnlich würde ein Japaner reagieren, wenn man ihm den ausgestreckten Zeigefinger und Daumen präsentierte – denn diese Geste, bei uns harmloses Zeichen für „Zwei“, gilt in Japan als böse Beleidigung.

Schweiß: An übermäßiger Schweißbildung an den Händen leiden etwa 20 Prozent der Bevölkerung. Umschläge mit Tee können helfen. Dafür ein Stofflappchen mit Schwarztee tränken und zehn Minuten auf die Handflächen legen. Die im Tee enthaltenen Gerbstoffe trocknen die Haut aus und festigen sie. Wer exzessiv schwitzt, sollte einen Hautarzt aufsuchen.



TEST	Handcremes, zertifizierte Naturkosmetik	Alviana Handcreme Inten- sive Feuchtigkeitspflege	Weleda Granatapfel Regenerationshandcreme
Anbieter	Bonano	Weleda	
Preis pro 100 ml in Euro	2,65	15,90	
Parfüm	ja	ja	
Polyzyklische Moschus-Verbindungen	nein	nein	
Duftstoffe, die Allergien auslösen können	nein	nein	
Weitere Duftstoffe	Citral, Citronellol, Geraniol	Citronellol, Geraniol, Citral, Eugenol, Coumarin	
Formaldehyd/-abspalter	nein	nein	
Halogenorganische Verbindungen	nein	nein	
Bedenkliche UV-Filter	nein	nein	
PEG/PEG-Derivate	nein	nein	
Paraffine/Erdölprodukte/Silikone	nein	nein	
Testergebnis Inhaltsstoffe	sehr gut	sehr gut	
Weitere Mängel	nein	ja	
Testergebnis Weitere Mängel	sehr gut	gut	
Anmerkungen		1)	
Gesamturteil	sehr gut	sehr gut	

Beauty-Tipps für Hände in Sommerlaune



**Machen Sie Ihre Hände zum Blickfang:
mit streichelzarter Haut und glänzenden Nägeln – ganz ohne Lack!
LOGONA Natural Nails bietet Ihnen alles, was Sie dafür brauchen.**

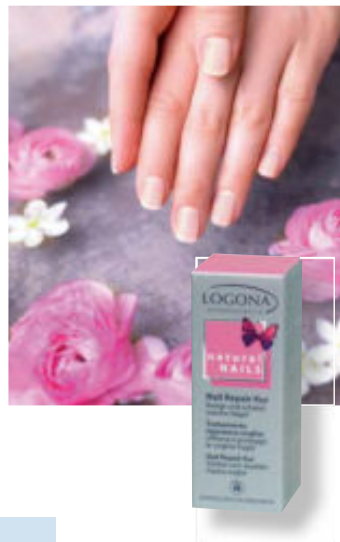


Tipps No. 1

Halten Sie Ihre Nagelhaut elastisch, um Verhornung und Einreißen der Haut vorzubeugen. LOGONA Nagelhaut Fluid pflegt, schützt und stärkt die Nagelhaut mit Bio-Mandel- und Jojobaöl, Kamille und Calendula. Einfach auf die Nagelhaut auftragen und sanft einmassieren.

Tipps No. 2

Feste Fingernägel dank natürlicher Unterstützung: die LOGONA Nail Repair Kur härtet die Nägel und stärkt ihre Struktur – vollkommen chemiefrei! Bei brüchigen Nägeln zwei Wochen lang 2x täglich auf die unlackierten Nägel auftragen, anschließend je nach Bedarf.



Tipps No. 3

Natürliches Styling für die Nägel: formen Sie Ihre Nägel extra-sanft mit der LOGONA Glas-Nagelfeile. Sie versiegelt die Nagelkante und schützt so den Nagel

vor dem Einreißen – ideal bei brüchigen oder weichen Nägeln. Faszinierend glänzende Nägel, ganz ohne Lack und Chemie, schenkt die LOGONA Polierfeile.

Tipps No. 4

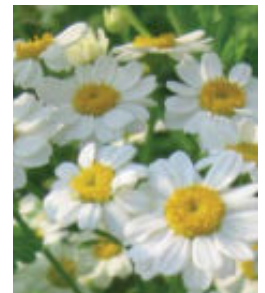
Auch im Sommer braucht die Haut der Hände Pflege, da sie hier besonders sensibel ist und schneller an Elastizität verliert.

Das LOGONA Handpflege Konzentrat verwöhnt die Haut mit einer reichhaltigen Komposition aus Bio-Mandelöl, Bio-Jojobaöl und Bio-Sheabutter und macht sie streichelzart. Ideal auch für unterwegs, da das Konzentrat besonders schnell einzieht.



Tipps No. 5

Verwöhnen Sie Ihre Hände mit dem Besten der Natur! Mit rein pflanzlichen Ölen und Extrakten, wie z.B. wie Bio-Mandelöl und Bio-Kamillenextrakt! Wie alles von LOGONA entsprechen auch die Natural Nails-Pflegeprodukte den strengen Kriterien für Kontrollierte Naturkosmetik (BDIH). Sie sind frei von synthetischen Farb-, Duft- und Konservierungsstoffen, enthalten weder Silikone noch Paraffinöle oder sonstige Rohstoffe aus der Erdölchemie.



Die Natural Nails-Serie von LOGONA Naturkosmetik ist erhältlich im Naturkost- und Naturkosmetik-Fachgeschäft sowie im Reformhaus.



TEST Handcremes	Annemarie Börlind Hand Balsam	Balea Body Hand Lotion Cocos	Cadeavera Body Hand- und Nagelbalsam	Dr. Scheller Mandelblüte Intensiv-Hand-creme	Florena Hand-creme Aloe Vera Feuchtigkeits-pflege	Isana Handcreme Kamille
Anbieter	Börlind (Reformhaus)	Dm	Müller	Dr. Scheller	Florena	Rossmann
Preis pro 100 ml in Euro	10,00	1,25	0,85	3,19	1,33	0,89
Parfüm	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Polyzyklische Moschus-Verbindungen	nein	nein	nein	nein	nein	nein
Duftstoffe, die Allergien auslösen können	nein	nein	nein	nein	nein	nein
Weitere Duftstoffe	Citral, Citronellol, Geraniol	Coumarin	nein	nein	nein	Majantol
Formaldehyd/-abspalter	nein	nein	nein	nein	nein	nein
Halogenorganische Verbindungen	nein	nein	nein	nein	nein	nein
Bedenkliche UV-Filter	nein	nein	nein	nein	nein	nein
PEG/PEG-Derivate	nein	nein	nein	nein	nein	nein
Paraffine/Erdölprodukte/Silikone	nein	nein	nein	nein	nein	nein
Testergebnis Inhaltsstoffe	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Weitere Mängel	ja	nein	nein	nein	nein	nein
Testergebnis Weitere Mängel	gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Anmerkungen	1)				4)	
Gesamturteil	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut



TEST Handcremes	Dove Schützende Pflege Beauty Hand-Balsam	Neutrogena Norwegische Formel Sofort Einziehende Handcreme	Arnica Essentiel Schönheit und Pflege 2 in 1 Hände und Nägel	Essence Hydra Balance Hand Lotion Refresh	Kaloderma Feuchtigkeits-pflege Hand Gel	Vichyerm Handpflege-Creme
Anbieter	Unilever	Johnson & Johnson	Yves Rocher	Cosnova	Berlin Cosmetics	Vichy (Apotheke)
Preis pro 100 ml in Euro	2,33	4,60	5,20	1,27	1,45	8,40
Parfüm	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Polyzyklische Moschus-Verbindungen	nein	nein	ja	nein	nein	nein
Duftstoffe, die Allergien auslösen können	Lyril	nein	Hydroxycitronellal, Isoeugenol	nein	nein	nein
Weitere Duftstoffe	Citronellol, Coumarin, Geraniol	nein	Citral, Citronellol, Geraniol, Majantol	Citral, Citronellol, Geraniol	nein	nein
Formaldehyd/-abspalter	nein	nein	nein	ja	ja	nein
Halogenorganische Verbindungen	nein	nein	nein	nein	nein	ja
Bedenkliche UV-Filter	nein	nein	nein	nein	nein	ja
PEG/PEG-Derivate	ja	ja	nein	ja	ja	ja
Paraffine/Erdölprodukte/Silikone	nein	ja	ja	ja	nein	nein
Testergebnis Inhaltsstoffe	ausreichend	ausreichend	ungenügend	ungenügend	ungenügend	ungenügend
Weitere Mängel	ja	nein	nein	nein	nein	nein
Testergebnis Weitere Mängel	gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Anmerkungen	2)			3) 5)		
Gesamturteil	ausreichend	ausreichend	ungenügend	ungenügend	ungenügend	ungenügend



Rilanja Body Hand & Nagelbalm Aloe Vera & Keratin	Atrix Soft Zarte Schutzcreme Aloe Vera	Frei Hautpflege Handcreme	Nivea Hand Intensiv Pflegende Hand Creme	Handsan Pflegesystem Cream & Touch Plus	Kamill Cosmetics Special Soft & Dry Hand Creme
Schlecker	Beiersdorf	Apotheker Bouhon (Apotheke)	Beiersdorf	Lornamead	Burnus
0,99	1,45	6,50	1,95	2,47	2,60
ja	ja	ja	ja	ja	ja
nein	nein	nein	nein	nein	nein
nein	Lyrall, Hydroxycitronellal	nein	Lyrall	Lyrall	nein
nein	Citronellol, Eugenol, Geraniol	Citronellol, Eugenol, Geraniol	Citronellol, Geraniol	Citronellol	Majantol
nein	nein	nein	nein	nein	nein
nein	nein	nein	nein	nein	nein
nein	nein	nein	nein	nein	nein
nein	nein	nein	nein	nein	ja
nein	nein	ja	nein	ja	nein
sehr gut	gut	gut	gut	befriedigend	befriedigend
nein	nein	nein	nein	nein	nein
sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
	3)				
sehr gut	gut	gut	gut	befriedigend	befriedigend

Fett gedruckt sind Mängel.

Glossar: Erläuterungen zu den untersuchten Parametern finden Sie auf Seite 156.

Anmerkungen: 1) Umkarton, der kein Glas schützt. 2) PVC/PVDC/chlorierte Verbindungen in der Verpackung. 3) Der deklarationspflichtige Duftstoff Geraniol war nicht auf der Verpackung angegeben, wurde aber im Labor in einer Konzentration von mehr als 10 mg/kg nachgewiesen. 4) Laut Anbieter ist das Produkt seit dem 1. April mit neuer Rezeptur erhältlich. Betroffen seien alle Produkte ab Chargennummer 91130312. Die neue Rezeptur beinhalte die deklarationspflichtigen Duftstoffe Linalool, Butylphenyl Methylpropional, Limonene und Citral. 5) Laut Anbietergutachten beinhaltet das Produkt weniger als 10 mg/kg Geraniol.

Legende: Produkte mit dem gleichen Gesamturteil sind in alphabetischer Reihenfolge aufgeführt. Zur Abwertung um vier Noten führen: Formaldehyd/-abspalter. Zur Abwertung um jeweils zwei Noten führen: a) deklarationspflichtige Duftstoffe, die Allergien auslösen können (Cinnamal, Isoeugenol, Eichenmoos, Baummoos); b) mehr als 10 mg/kg polyzyklische Moschus-Verbindungen; c) bedenkliche UV-Filter (Ethylhexyl Methoxycinnamate); d) halogenorganische Verbindungen; e) PEG/PEG-Derivate. Zur Abwertung um jeweils eine Note führen: a) Umkarton, Prozent Paraffine/paraffinähnliche Erdölprodukte und/oder apolare Silikonverbindungen; b) deklarationspflichtige Duftstoffe, die Allergien auslösen können (Lyrall, Cinnamylalkohol, Hydroxycitronellal), falls nicht schon wegen deklarationspflichtiger allergieauslösender Duftstoffe um zwei Noten abgewertet wurde. Unter Weitere Mängel führen zur Abwertung um jeweils eine Note: a) Umkarton,

der kein Glas schützt; b) PVC/PVDC/chlorierte Verbindungen in der Verpackung. Das Gesamturteil beruht auf dem Testergebnis Inhaltsstoffe. Aus rechtlichen Gründen weisen wir darauf hin, dass wir die (vom Hersteller versprochenen) Wirkungen der Produkte nicht überprüft haben. Ein Testergebnis Weitere Mängel, das „befriedigend“ oder schlechter ist, verschlechtert das Gesamturteil um eine Note.

Testmethoden: Formaldehyd/-abspalter (falls nicht deklariert): Saure Wasserdampfdestillation, Derivatisierung mit Acetylaceton, Ausschütteln mit n-Butanol und Bestimmung mittels Fotometrie. Halogenorganische Verbindungen (falls nicht deklariert): a) Wasserdampfdestillation, Binden der organischen Halogene an Aktivkohle. Verbrennung der Aktivkohle im Sauerstoffstrom. Microcoulometrische Bestimmung des Halogengehalts; b) Reinigung der Proben mit Kieselgel, Extraktion mit Essigester, Verbrennung des Extraktes im Sauerstoffstrom. Microcoulometrische Bestimmung des Halogengehalts. Diethylphthalat/Moschus-Verbindungen/Cashmeran/Duftstoffe, die Allergien auslösen können/weitere Duftstoffe/Majantol: Extraktion mit TBME, anschließend Bestimmung mittels GC/MS. Paraffine/paraffinähnliche Erdölprodukte und/oder apolare Silikonverbindungen: laut Deklaration und/oder HPLC/RI. PVC/PVDC/chlorierte Verbindungen: Röntgenfluoreszenzanalyse.

Einkauf der Testprodukte: März 2009

Anbieterverzeichnis: siehe www.oekotest.de

Tests und deren Ergebnisse sind urheberrechtlich geschützt. Ohne schriftliche Genehmigung des Verlages dürfen keine Nachdrucke, Kopien, Mikrofilme oder Einspielungen in elektronische Medien angefertigt und/oder verbreitet werden.

JULIUS ZÖLLNER
Qualität für Kinder

Dr. Lübbecke Air Premium
... nach dem elastischen Prinzip



+ hervorragender Liegekomfort

Dr. Lübbecke Air Plus
... Risikominderung von Lageschäden



+ vermindert CO2 Rückatmung

Dr. Lübbecke Organic Cotton
... natürlich schlafen



+ verhindert Überwärmung

MATRATZEN
seit 50 Jahren Erfahrung



www.julius-zoellner.de



Foto: Fotolia.com/loutocky

TEST Feuchtes Toilettenpapier

Nicht stubenrein

Ein sauberes Gefühl nach dem großen oder kleinen Geschäft, das versprechen uns die Hersteller von feuchtem Klopapier. ÖKO-TEST hat 17 Marken für empfindliche Haut getestet: Die meisten enthalten hautreizende Formaldehyd/-abspalter. Nur drei Marken kommen mit sehr guten Noten durch den Test.

Sie stecken in unscheinbaren weißen, hellblauen oder blassgelben Plastikboxen. Nassfeucht, ineinandergestapelt und weich – ihr Versprechen: Reinigt besonders sanft die Haut, gibt ein wunderbar frisches Gefühl, spendet Feuchtigkeit, verbessert den Hautzustand, rückfettend, mild, pflegend. Für diesen Zweck sind die rechteckigen Tücher nicht aus klumpigem Papierbrei gemacht wie das herkömmliche, staubtrockene Gegenstück von der Rolle. Nein, diese Tücher haben eine sehr feine textile Struktur.

Längst bekannt und immer noch ein Problem: Bei der Produktion einer Vliessorte entsteht Formaldehyd

Die bekommen sie meistens durch das sogenannte Airlaidverfahren. Dabei

werden Abermillionen mini-kurzer Fasern aus Zellulose in einem Luftstrom zu einem Flor verwirbelt, dieser wird mit einer chemischen Substanz besprüht und bei Temperaturen von mehr als 150 Grad getrocknet. Das chemische Bindemittel vernetzt und verklebt die Fasern dabei so stark miteinander, dass sie – selbst vollgesaugt mit einer Lotion – nicht zerreißen und sich erst später, wenn sie in der Kanalisation ankommen, nach und nach in Fitzelchen auflösen. Ein Nachteil hat das Verfahren jedoch: Bei den hohen Temperaturen entsteht Formaldehyd.

Werden die Fasern dagegen mit harten, dünnen Wasserstrahlen zu einem Flor verwirbelt, entsteht sogenanntes Hydrospunvlies. Dieses wird allein durch Auspressen und Trocknen verfestigt. Das

SPEICK | naturkosmetik

Schön. Voller Lebenskraft.

Christel, Stylistin und ehemalige Olympia-Snowboarderin Mitten im Leben. Im Einklang mit sich selbst.

Erlebnis Speick Naturkosmetik.
www.speick.de

Hydrospunverfahren hat den Vorteil, dass die fertigen Hygienetücher keine Formaldehydrückstände enthalten.

Die meisten Marken fallen durch unseren Test. Das spricht nicht für feuchtes Toilettenpapier

Der weiche Vliesstoff läuft nun von großen Rollen über eine etwa faustdicke Walze, aus der eine Tränklösung durch viele winzige Löcher schießt. Das Vlies saugt die Flüssigkeit auf. Dann schneiden Messer das feuchte Tuch längs in Streifen und die Messer einer Faltmaschine zerteilen die Streifen in einzelne Tücher und falten sie ineinander zu Stapeln von 60 oder 70 Exemplaren. Die Stapel rollen weiter, werden auf eine Verpackungsfolie geschoben und darin eingeschweißt.

Feuchtes Toilettenpapier – übertriebene Pohygiene?

Ja, denn die Tüchlein sind häufig parfümiert und voller problematischer Substanzen.



Foto: irisblende.de

Immerhin sind die feuchten Vliestücher nach den Zahlen der Gesellschaft für Konsumforschung in fast jedem vierten Haushalt zu finden. Durchschnittlich rund 6,30 Euro investieren diese Haushalte pro Jahr dafür – und damit ein Viertel dessen, was für Toilettenpapier im Schnitt hierzulande ausgegeben wird. Dabei greifen die Deutschen am liebsten zur Dm-Marke *Sanft & Sicher* oder kaufen feuchte Tücher der Marke *Hakle*.

ÖKO-TEST hat 17 Mal feuchtes Toilettenpapier, das als „sensitiv“ ausgelobt ist, eingekauft und auf problematische und umstrittene Inhaltsstoffe überprüfen lassen.

Das Testergebnis

■ Feuchtes Toilettenpapier ist nichts für den Dauergebrauch. Die meisten Produkte in unserem Test sind

Unsere Empfehlungen

- ✓ Wem herkömmliches Toilettenpapier nicht ausreicht, der greift lieber zu Wasser und Waschlappen statt zum feuchten Toilettenpapier.
- ✓ Wer ein neues Bad oder einen Umbau plant, sollte sich überlegen, ob ein Bidet nicht eine sinnvolle Ergänzung zur Toilette ist.

durchgefallen. Lediglich fünf Marken erhalten „sehr gute“ beziehungsweise „gute“ Noten.

■ Für elf Marken gibt es Minuspunkte, weil sie Formaldehyd/-abspalter enthalten. Formaldehyd kann bereits in geringen Mengen die Schleimhäute reizen und hat daher in Produkten für die empfindliche Analregion überhaupt nichts zu suchen. Die Formaldehyd/-abspalter stammen – wie wir schon aus unserem letzten Test feuchtes Toilettenpapier wissen und uns die Hersteller auch dieses Mal wieder bestätigten – nicht aus der Tränklösung, sondern aus einem Bindemittel, mit dem das sogenannte Airlaidvlies vernetzt wird. Dass sich feuchtes Klopapier auch anders reißfest herstellen lässt, zeigen sechs Marken, die frei von Formaldehyd/-abspalter sind.

Ausgerechnet die Topmarke Hakle ist mit einer allergieauslösenden Substanz konserviert

■ Fast die Hälfte der Produkte ist parfümiert, was wir mit einem Minuspunkt quittieren. Problematische Duftstoffe, die etwa Allergien auslösen können, haben wir aber in keinem Produkt nachgewiesen. Auch künstliche Moschus-Verbindungen, die heute bereits unsere Umwelt verseuchen und selbst in Muttermilch nachweisbar sind, steckten in keiner parfümierten Marke.

■ Als Konservierungsmittel ist im *Hakle Feuchte Toiletentücher Sensitive Hypoallergen* die Substanz Methylisothiazolinon zugesetzt. Sie ist zwar bis zu einem geringen Gehalt in Kosmetika erlaubt, allerdings handelt es sich bei Methylisothiazolinon eindeutig um ein Kontaktallergen, wie Professor Axel Schnuch, Leiter der weltweit größten Datenbank zu Kontaktallergien (IVDK), erklärt. „Die aktuelle Datenlage des IVDK zeigt zwar, dass die meisten Kontaktallergien durch Methylisothiazolinon mit einem berufsbedingten Kontakt dieser Substanz in Zusammenhang stehen. Dennoch ist Methylisothiazolinon in einem Produkt, das den fragwürdigen Anspruch erhebt, hypoallergen zu sein, sicher fehl am Platz.“ Zu allem Übel teilte uns die Firma Hakle-Kimberly auch noch mit, der Zusatz „hypoallergen“ bedeute, dass das Produkt weniger allergische Reaktionen hervorruft und man Inhaltsstoffe vermieden habe, die bekannt dafür sind, allergische Reaktionen auszulösen. Zudem enthielten die *Hakle Feuchte Toiletentücher Sensitive Hypoallergen* weniger Inhaltsstoffe als die anderen Hakle-Produkte. Ein Vergleich der Zutatenlisten der Marken in unserem Test zeigt dagegen, dass die Hakle-Tücher aus 14 verschiedenen Bestandteilen bestehen – und die meisten anderen Testmarken nur aus acht bis elf.

Christine Throl

50 Jahre
ANNEMARIE
BÖRLIND
NATURKOSMETIK

NUR FÜR
KURZE ZEIT!



Ein Geschenk für die natürliche Schönheit

Natürliche Schönheit für die Haut ab 40 – system absolute ist eine außergewöhnliche Pflegeserie für die besonders anspruchsvolle Haut. Liposome und Nanoparticles versorgen die Haut tiefenwirksam mit natürlichen Wirkstoffen. Bereits nach kurzer Zeit wird die Haut spürbar geschmeidiger und straffer, bestehende Fältchen werden sichtbar gemildert.

Jetzt verwöhnt Sie system absolute mit 2 ganz besonderen Beauty-Sets: Die Tagescreme erhalten Sie mit einer kostenlosen Sondergröße Serum Büste Dekolleté und die sehr gehaltvolle Nachtcreme wird ergänzt durch eine kostenlose Sondergröße Augenkonturen Fluid. Erhältlich in Parfümerien, Reformhäusern und Naturdrogerien.

So haben wir getestet

Der Einkauf

Schon seit Jahren kritisieren wir den Einsatz von Duftstoffen in Produkten für den empfindlichen Analbereich. Daher haben wir von allen Marken das Produkt eingekauft, das als „sensitiv“ bezeichnet wird und dazu frei von Parfüm ist. Einige Anbieter hatten jedoch keine parfümfreie Variante im Angebot, sodass wir hier zu den bedufteten Tüchern greifen mussten.

Problematische Inhaltsstoffe

Im Analbereich sind alle Duftstoffe ein Problem. Ob ein Tuch Parfüm enthält, muss man allerdings nicht aufwändig untersuchen. Man erkennt es an der Deklaration und „organoleptisch“, wie Labormitarbeiter sagen: Man riecht einfach daran. Besonders bedenklich sind jedoch Allergien auslösende Duftstoffe, die wir selbstverständlich haben untersuchen lassen. Ebenso wie andere Problemstoffe. Zum Beispiel umweltbelastende optische Aufheller, die für Verbraucher völlig überflüssig sind. Sie lassen die Tücher lediglich weißer aussehen und geben so das Gefühl von Sauberkeit. Anderes als beim Parfum haben die Hersteller in diesem Punkt auf unsere Kritik der vergangenen Jahre reagiert: optische Aufheller fand das Labor nicht mehr.

Die Bewertung

Bei sechs Produkten führen jeweils zwei Mängel unter dem Testergebnis Inhaltsstoffe, die wir durch Anfertigungen markiert haben, zum schlechtesten Testergebnis „ungenügend“. Andere Tücher bekommen mit drei Mängeln ein „ausreichend“, während bei wieder anderen schon ein Problem zu „mangelhaft“ führt. Der Grund: Wir halten nicht jeden Schadstoff für gleich bedenklich. Formaldehyd/-abspalter beispielsweise führen allein zu einer Abwertung um vier Noten. Produkte, die diesen Schadstoff enthalten, können bestenfalls „mangelhaft“ sein. Nur um eine Stufe auf „gut“ werten wir dagegen Produkte ab, die Parfüm enthalten. Kommen, wie bei den Hakle sensitiv-Tüchern noch PEG/PEG-Derivate und Methylisothiazolinon dazu, verschlechtert sich das Gesamturteil um zwei weitere Note auf „ausreichend“. Leider sind fast alle Marken im Test noch gänzlich aus frischem Zellstoff hergestellt, wie uns die Hersteller auf Nachfrage schrieben. Lediglich das Charmin-Produkt ist ein Mix aus 40 Prozent Frischzellstoff und 60 Prozent Viskose. Gut finden wir das nicht. Trotzdem haben wir den Einsatz von frischem Zellstoff – anders als bei trockenem Toilettenpapier – nicht mit Notenabzug quittiert, weil es schlichtweg kein feuchtes Toilettenpapier aus recyceltem Material gibt.



TEST Feuchtes Toilettenpapier	Dauna Soft Feuchtes Toilettenpapier Sensitiv	Happyend Sensitive Feuchte Toilettentücher	Ja! Feuchtes Toilettenpapier Sensitiv	Charmin Soft & Sensitive Feuchte Toilettentücher mit Aloe
Anbieter	Norma	Penny	Rewe	SCA
Preis pro 70 Tuch in Euro	0,75	0,75	0,99	2,70
Parfümfrei	ja	ja	ja	ja
Formaldehyd/-abspalter	nein	nein	nein	nein
Duftstoffe, die Allergien auslösen können	n.u.	n.u.	n.u.	n.u.
PEG/PEG-Derivate	nein	nein	nein	ja
Testergebnis Inhaltsstoffe	sehr gut	sehr gut	sehr gut	gut
Weitere Mängel	nein	nein	nein	nein
Testergebnis Weitere Mängel	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Anmerkungen				
Gesamturteil	sehr gut	sehr gut	sehr gut	gut



TEST Feuchtes Toilettenpapier	Sanft+Sicher Feuchtes Toilettenpapier Ultra Comfort Sensitiv	Solo Feuchtes Toilettenpapier Sensitiv	Alouette Feuchtes Toilettenpapier Sensitiv
Anbieter	Dm	Aldi Nord	Rossmann
Preis pro 70 Tuch in Euro	1,46	1,16	0,79
Parfümfrei	ja	ja	nein
Formaldehyd/-abspalter	ja	ja	ja
Duftstoffe, die Allergien auslösen können	n.u.	n.u.	nein
PEG/PEG-Derivate	nein	nein	nein
Testergebnis Inhaltsstoffe	mangelhaft	mangelhaft	ungenügend
Weitere Mängel	nein	ja	nein
Testergebnis Weitere Mängel	sehr gut	gut	sehr gut
Anmerkungen		1) 3)	2)
Gesamturteil	mangelhaft	mangelhaft	ungenügend

Fett gedruckt sind Mängel.

Abkürzungen: n.u. = nicht untersucht, weil sich dieser Parameter durch die Zusammensetzung des Produkts ergibt.

Glossar: Erläuterungen zu den untersuchten Parametern finden Sie auf Seite 156.

Anmerkungen: 1) PVC/PVDC/chlorierte Kunststoffe in der Verpackung. 2) Laut Anbieter ist das Produkt aktuell mit geänderter Rezeptur erhältlich. Dies sei an der Chargennummer, bei der das Haltbarkeitsdatum nun achsstellig (TTMMJJJJ) angegeben wird, erkennbar. Ab Mitte des Jahres werde das Produkt parfümfrei hergestellt. 3) Laut Anbieter handelt es sich bei dem Produkt um einen Aktionsartikel, der zukünftig nicht mehr in dieser Qualität vermark-

tet wird. 4) Laut Anbieter wird der Artikel aus dem Sortiment genommen und bis Anfang Juli 2009 ausschließlich in Restbeständen abverkauft. 5) Enthält Methylisothiazolinon und ist als hypoallergen gekennzeichnet.

Legende: Produkte mit gleichem Gesamturteil sind in alphabetischer Reihenfolge aufgeführt. Zur Abwertung um vier Noten führen: Formaldehyd/-abspalter. Zur Abwertung um jeweils eine Note führen: a) Parfüm; b) PEG/PEG-Derivate; c) Methylisothiazolinon in feuchtem Toilettenpapier, das als hypoallergen gekennzeichnet ist. Unter Weitere Mängel führen zur Abwertung um eine Note: PVC/PVDC/chlorierte Kunststoffe in der Verpackung. Das Gesamturteil beruht auf dem Testergebnis Inhaltsstoffe. Aus rechtlichen Gründen weisen wir darauf hin, dass wir



Gut & Günstig Feuchtes Toilettenpapier Sensitiv	Hakle Feuchte Toiletentücher Sensitive Hypoallergen	K-Classic Die Frischen Deluxe Feuchte Toiletentüch- Sensitive	Müller Feuchtes Toilettenpapier Sensitiv	Royal Comfort Feuchtes Toilettenpapier Sensitive
Edeka	Hakle-Kimberly	Kaufland	Müller	Tengelmann
0,75	3,08	0,76	0,75	0,85
nein	nein	ja	ja	ja
nein	nein	ja	ja	ja
nein	nein	n.u.	n.u.	n.u.
nein	ja	nein	nein	nein
gut	ausreichend	mangelhaft	mangelhaft	mangelhaft
nein	nein	nein	nein	nein
sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
	5)			
gut	ausreichend	mangelhaft	mangelhaft	mangelhaft



AS Sensitive Feuchtes Toilettenpapier Premium	Belana Feuchtes Toilettenpapier Sensitive	Cien Bodycare Feuchte Toiletentücher Sensitiv	Favorsa Feuchtes Toilettenpapier Sensitiv	Tip Feuchtes Toilettenpapier Sensitiv
Schlecker	Ihr Platz	Lidl	Netto Marken-Discount	Real
0,99	0,79	0,75	0,88	0,89
nein	nein	nein	nein	nein
ja	ja	ja	ja	ja
nein	nein	nein	nein	nein
nein	nein	nein	nein	nein
ungenügend	ungenügend	ungenügend	ungenügend	ungenügend
nein	nein	nein	nein	nein
sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
		4)		
ungenügend	ungenügend	ungenügend	ungenügend	ungenügend

die (vom Hersteller versprochenen) Wirkungen der Produkte nicht überprüft haben.

Testmethoden: Formaldehyd/-abspalter: Waserdampfdestillation nach Zusatz von verdünnter Schwefelsäure, Analyse des Destillats mittels Acetylacetonverfahren, UV-Spektroskopie (DIN EN ISO 14184-1). Paraffine/niederviskose Silikone: HPLC/RI. Diethylphthalat/Duftstoffe, die Allergien auslösen können/Weitere Duftstoffe/Moschus-Verbindungen: Extraktion mit TBME, GC/MS. Halogenorganische Verbindungen: a) Wasserdampfdestillation, Binden der organischen Halogene an Aktivkohle, Verbrennung der Aktivkohle im Sauerstoffstrom, microcoulometrische Bestimmung des Halogengehaltes; b) Reinigung

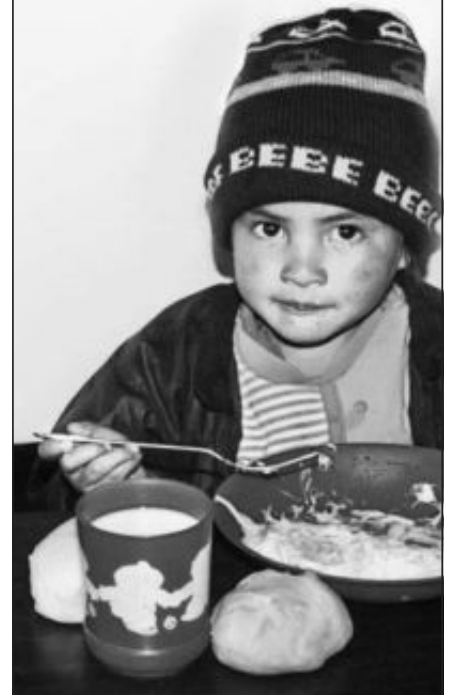
der Proben mit Kieselgel, Extraktion mit Essigester, Verbrennung des Extraktes im Sauerstoffstrom, microcoulometrische Bestimmung des Halogengehaltes. Optische Aufheller: qualitativer Nachweis (UV-Licht). PVC/PVDC/chlorierte Kunststoffe in der Verpackung: Röntgenfluoreszenzanalyse.

Einkauf der Testprodukte: Februar 2009.

Anbieterverzeichnis: Siehe www.oekotest.de

Tests und deren Ergebnisse sind urheberrechtlich geschützt. Ohne schriftliche Genehmigung des Verlages dürfen keine Nachdrucke, Kopien, Mikrofilme oder Einspielungen in elektronische Medien angefertigt und/oder verbreitet werden.

100% SATT



Ihre Spende kommt zu
100% bei den Kindern an.

**Wir helfen Kindern in Not.
Helfen Sie mit.**

Spendenkonto 208 855 606
Postbank Frankfurt, BLZ 500 100 60
www.kinderzukunft.de

Deutsches
Zentralinstitut
für soziale
Fragen/DZI





Schuhe

Fortschrittlich

Schuhe aus Leder, Lack, Leinen oder Kunststoff sind weit mehr als nur eine Schutzausrüstung für die empfindlichen Füße. Wir haben auf den folgenden Seiten allerlei Wissenswertes und Skurriles zum Thema Schuhe zusammengetragen.

Ob überzeugter Barfußläufer oder leidenschaftliche Sammlerin, ob konsequenter Veganer mit Textilattaschen oder Fashionista mit markenbewusstem Auftritt – jeder hat seine eigene Beziehung zu Schuhen, sei sie nun hingebungsvoll oder eher ablehnend. Totale Gleichgültigkeit bei diesem Thema ist jedenfalls selten. Die einen schütteln verständnislos den Kopf über die mit dem Tick. Jene wiederum verspüren stets ein leichtes Kribbeln, sobald sie in die Nähe eines Schuhgeschäfts kommen und wundern sich nicht wirklich, dass sie statt der dringend benötigten Hose schon wieder ein Paar neue Treter nach Hause schleppen.

Ganz nüchtern betrachtet: Keine(r) von uns braucht wirklich fünf, acht oder gar zehn Paar neue Sandalen, Stiefel, Stilettos oder Sneaker im Jahr – geschweige denn all die vielen anderen Modelle, die schon im heimischen Schuhregal aufgereiht sind. Auf der anderen Seite: Ist es nicht ein wunderbares Gefühl, auf neuen Schuhen durchs Leben zu gehen, ach was: zu schreiten, immer passend zur Stimmung und zum Outfit? Ist so ein makelloser Schuh nicht ein herrlicher Anblick, ja geradezu ein Versprechen? Männer sollten an dieser Stelle das Wort Schuh wahlweise durch Begriffe wie Computerzubehör, GPS, Auto-/Motorradersatzteile oder Outdoor-ausrüstung

ersetzen – die pure Freude, der Kick und das warme Gefühl, die neues Schuhwerk vorwiegend bei Frauen auslöst, dürften dann leichter nachvollziehbar sein.

Schuhe hatten zu allen Zeiten eine hohe symbolische Bedeutung – zumindest seit sie nicht mehr ausschließlich dazu da waren, dem Menschen einen Überlebensvorteil zu sichern. Die Treter sagten stets viel über ihren Träger aus – über seinen Status, seine Macht und seine gesellschaftliche Zugehörigkeit. Nicht umsonst mussten Sklaven in der römischen Antike barfuß gehen, was sie von den freien Bürgern unterschied. Auch Materialien, Verzierungen, Farbe und Höhe der Schuhe und Absätze

gaben Auskunft über den sozialen Rang ihres Besitzers. Die Funktion, sich vom Fußvolk abzusetzen, übernehmen heute exklusive Designerlabels oder Schuhe, die – für den Kenner ersichtlich – komplett handgefertigt sind. Immerhin werden jährlich weltweit rund 14 Milliarden Paar Schuhe hergestellt – für ca. 6,5 Milliarden Menschen. Während man mit Kleidung, Make-up und Frisur im großen Stil kaschieren, tricksen und verändern kann, verrät uns ein Blick auf die Schuhe immer noch eine ganze Menge über unser Gegenüber. Oder, wie es der Volksmund sagt: Die Wahrheit über einen Menschen kann man aus seinen Schuhen ablesen.

Annette Dohrmann

Ur-Schuhe

Erste Anzeichen für einen Fußschutz datieren Anthropologen auf die Zeit vor ungefähr 40.000 Jahren. Damals in China lebende Menschen hätten Veränderungen des Fußskeletts aufgewiesen. In Europa sind die ältesten Nachweise solcher anatomischen Veränderungen rund 26.000 Jahre alt. Die ältesten in Europa erhaltenen Schuhe stammen aus der Jungsteinzeit – von der Gletscherleiche Ötzi. Seine 5.300 Jahre alten Exemplare hatten eine Sohle aus Bärenleder, dessen Fell nach innen gewendet war. Der Schaft bestand aus einem mit Rindsleder überzogenen Geflecht aus Lindenbast. Eine Polsterung aus Heu zwischen Innen- und Außenschuh sollte für warme Füße sorgen.

Trends für Sommer 2009

Auf die Füße wartet ein Sommer der Gegensätze: Superflach oder ultrahohe Absätze, klassisch dezent oder knallig bunte Farben, die Formen eckig, oval, spitz oder rund – in diesem Sommer geht alles. „Das Geheimnis dieser Saison liegt im Mix von Feminität, Sinnlichkeit und Sportivität“, sagt Dr. Claudia Schulz vom Hauptverband der Deutschen Schuhindustrie. „Die Vielfalt an Modellen und Trends ist enorm.“ Zu den Highlights der kommenden Sommersaison gehören ultraflache Römer- und Gladiatorensandalen sowie feminine Riemchensandalen mit Plateau. Außerdem Sommerstiefel, die lässig geschoppt zu Jeans und Shorts getragen werden.



Foto: Deichmann

Ausstellung

Schuhtick. Von kalten Füßen und heißen Sohlen – so heißt die Ausstellung, die noch bis zum 5. Juli 2009 im LWL-Museum für Archäologie in Herne zu sehen ist. Sie spannt einen großen zeitgeschichtlichen Bogen und zeigt von der Fußbekleidung der Neandertaler über Biedermeierstiefel bis hin zu verrück-

ten Tretern moderner Designer so ziemlich alles, was es an Wissens- und Sehenswertem über Schuhwerk gibt. Eine wahre Fundgrube für alle, die von Schuhen einfach nicht genug bekommen. Mehr Infos unter: www.lwl-landesmuseum-herne.de, Tel. 02323/94628-0 oder www.schuhtick-ausstellung.de

Was macht einen guten Schuh aus?

Erst mal muss er natürlich passen. Das heißt, sein Innenraumvolumen muss groß genug sein und auch den Zehen genügend Freiheit lassen. Außerdem sollte ein



Foto: CCV/Ision.de

guter Schuh optimales Abrollen gewährleisten und speziell an der Ferse gut gedämpft sein (Schockabsorption). Er sollte ein anatomisch vorgeformtes Fußbett haben, der Ferse sicheren Halt geben und für ein angenehmes Fußklima sorgen – was nur mit weitgehend natürlichen Rohstoffen wie Leder erreicht werden kann.

Schuhe und Statistik

Das Internet-Statistik-Portal *Statista* hat verschiedene Umfragen zum Thema Frauen und Schuhe veröffentlicht:

- Schuhe rangieren mit 51 Prozent an der Spitze der Liste mit Dingen, für die Frauen eher viel Geld ausgeben, gefolgt von Oberbekleidung mit 47 Prozent und Dessous mit 36 Prozent.
- Drei Prozent der Frauen geben normalerweise für ein Paar Schuhe weniger als 25 Euro aus, 17 Prozent lassen sich ein Paar bis zu 49 Euro kosten, 30 Prozent bis 74 Euro, 13 Prozent bis 99 Euro, 21 Prozent bis 124 Euro, zwei Prozent bis 149 Euro, und zehn Prozent investieren normalerweise sogar mehr als 150 Euro für ein neues Paar Schuhe.



Foto: irisblende.de

Kompakt

Schuh-Glossar

Ballerina: femininer, flacher Schuhtyp, der über einen runden Leisten gearbeitet wird.

Budapester: klassischer Herrenschuh mit geflügelter Vorderkappe und Lochmuster (**Full-Brogue**) und offener Schnürung (**Derby**).

Espadrilles: leichter Sommer Schuh, dessen Sohle aus geflochtenen Pflanzenfasern besteht, das Obermaterial aus Baumwolle.

Flip-Flop: Zehensteigsandale, meist aus Kunststoff.

Loafer bzw. Slipper: bequemer Damen- oder Herrenschuh ohne Schnürung oder Schnallen, der seinen Ursprung bei indianischen Mokkasins hat und aus einem Stück Leder gearbeitet wird.

Monk: Herrenschuh, bei dem statt einer Schnürung ein Riemen über den Spann läuft, der in einer Schnalle endet.

Norweger: rustikale Variante des Derby mit einer markanten Naht auf der Schuhoberseite sowie einer senkrecht von der Schuhspitze zur Sohle verlaufenden Naht.

Oxford: eleganter, schlichter Herrenschuh mit geschlossener Schnürung, klassischer Business-Schuh.

Pantolette: charakteristisch ist die offene Ferse; mit hohem Absatz auch **Sabot** oder **Mule** genannt; ganz flach und vorn geschlossen **Pantoffel**.

Pumps: typischer, eleganter, tief ausgeschnittener Damenschuh mit höherem Absatz.

Sandale: bequemer Sommer Schuh; charakteristisch ist der Fersenriemen.

Semi Brogue: Herrenschuh mit gerader Vorderkappe, die ein Lochmuster hat.

Sneaker: Begriff für Sportschuhe, die im Alltag getragen werden bzw. für modische Straßenschuhe.

Stiefelette: Im Gegensatz zum **Stiefel** nur knöchel- oder wadenhoch; mit Schnürung, Reißverschluss oder zum Reinschlüpfen.

Stöckelschuh bzw. Stiletto: sehr spitz zulaufender Pumps mit Pfennigabsatz.

Verrückte Modelle

Moderne Kunst: Modell *Kiraro* von Celine. Weniger wie ein Schuh als vielmehr wie eine Skulptur sieht diese Keilabsatzsandale von Celine aus, deren grafische Linien und Konstruktionen nach Aussagen des französischen Modeunternehmens von den Malereien afrikanischer Stämme inspiriert sind.

Flossen-High Heels: Christina Boskamp, Designerin für Schmuck- und Produktdesign, hatte für ihre Diplomarbeit die Idee, Stilettos und Schwimmflossen zu einem Modell zu vereinen. Und nannte ihre Kreation folgerichtig *Symbiose*.

Gin-Lien-Schuhe: 1.000 Jahre lang (bis 1911) verkörperten Gin-Lien- bzw. Lotus-Schuhe aus dem alten China ein äußerst schmerzhaftes Schönheitsideal. Eine Frau galt umso schöner, je kleiner ihre Füße waren, und umso mehr stiegen ihre Chancen, in höchste Kreise einzuheiraten. Um diesem Ideal zu entsprechen, wurden adligen Mädchen vom vierten Lebensjahr an die Füße gebunden.



Foto: Celine/rossimoda.com



Foto: stockbyte

Gibt es eine Schuhsucht?

Fakt ist, spätestens wenn sich der komplette Alltag um die Treter dreht, ist das Kaufen von Schuhen zur Sucht geworden. Dabei handelt es sich um eine psychische Zwangsstörung (Oniomanie). Symptome sind Entzugserscheinungen, wie innere Unruhe und Depressionen, Kontrollverlust und die zwanghafte Wiederholung des Schuherwerbs. Süchtige beginnen dann – wie Alkoholiker die Flasche – ihre neu gekauften Schuhe, Kreditkartenabrechnungen etc. zu verstecken, und tun alles, um ihre Umgebung zu täuschen. In diesem Stadium ist dringend die Hilfe eines Psychotherapeuten nötig. Weitergehende Informationen unter www.kaufsucht.org

Virtuelles Schuhdesign

Die Musterproduktion eines neuen Schuhmodells ist langwierig und kostspielig. Häufig vergehen Monate, bis eine Kollektion auf Messen oder im Handel ist.

Um diesen Prozess abzukürzen und Kosten zu sparen, haben Informatiker der TU Chemnitz ein neues Computerprogramm für virtuelles Schuhdesign entwickelt, das Modellskizzen in 3-D-Optik direkt auf dem Bildschirm wiedergibt. „Der Designer erhält auf diese Weise ohne Mehraufwand einen sehr anschaulichen Eindruck vom künftigen Schuh“, sagt Tom Kühnert von der Professur Grafische Datenverarbeitung und Visualisierung der TU Chemnitz.

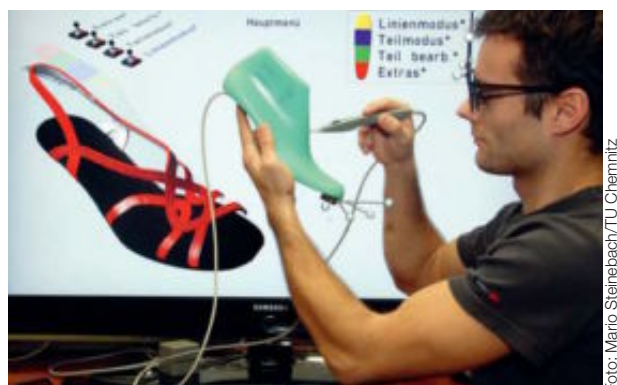


Foto: Mario Steinhilber/TU Chemnitz

Sprichwörtlich

Dass Schuhe für Menschen mehr sind als ein bloßes Fortbewegungsmittel, belegen zahlreiche Redewendungen: Den Schuh zieh ich mir nicht an! Da drückt der Schuh; jemandem etwas in die Schuhe schieben; das zieht einem die Schuhe aus; so wird ein Schuh draus oder auch: Schuster, bleib bei deinen Leisten. Auch in Märchen tauchen Schuhe oft als Motiv auf: *Aschenputtel*, *Der kleine Muck*, *Der gestiefelte Kater*, *Die zertanzten Schuhe* oder die Siebenmeilenstiefel in Adelbert von Chamisso's Novelle *Peter Schlemihls wundersame Geschichte*.

SANTE

NATURKOSMETIK



Alle Produkte der SANTE Dekorativen Naturkosmetik, mit Ausnahme der Nagellacke, entsprechen den strengen Kriterien für Kontrollierte Naturkosmetik (gemäß BDIH).

Entdecken Sie die „pure colors of nature“ von SANTE Naturkosmetik!



Color yourself naturally!

SANTE Naturkosmetik präsentiert ein neues, außergewöhnliches Sortiment dekorativer Kosmetik: Unvergleichlich schöne Farben auf natürlicher Basis. Die hochwertigen Rezepturen mit pflanzlichen Ölen und Extrakten garantieren gleichzeitig sanfte Pflege und optimale Verträglichkeit, auch bei sehr empfindlicher Haut. Für ein natürlich schönes Make up, das Ihrer Haut gut tut.

LippenZauber

Verlockende Lippen in soften, zarten Nuancen - oder im trendigen Gloss-Look. SANTE Lippenstifte, Gloss und Lip Duos bieten eine unvergleichliche Farbpalette und wunderbar pflegende Texturen für ein bezauberndes Lippen-Make up.



pure colors of nature

Kompakt

Schuhgrößen international

Europäische Größen: Das kontinentaleuropäische System (Deutschland, Italien, Frankreich) gibt die Innen- oder Leistenlänge im Pariser Stich ($2/3 \text{ cm} = 6,66 \text{ mm}$) an. Die Schuhgröße berechnet sich wie folgt: $\text{Schuhgröße} = (\text{Fußlänge in cm} + 1,5) \times 1,5$. Das System ist allerdings nicht genormt, sodass es zu Abweichungen bei verschiedenen Herstellern oder Schuhtypen kommt.

Britische Größen: Das britische System gibt die Leistenlänge in Barleycorns (Gerstenkorn) an ($1/3 = 8,4666 \text{ mm}$). Auch dieses System ist nicht standardisiert. Die Schuhgröße für Erwachsene berechnet sich wie folgt: $\text{Schuhgröße} = \text{Leistenlänge in Zoll} \times 3 - 25$. Um die Größe in cm zu berechnen, wird die Formel ergänzt: $\text{Schuhgröße} = \text{Leistenlänge in cm} \text{ geteilt durch } 2,54 \times 3 - 25$.

Amerikanische Größen: Amerikaner geben die Leistenlänge ebenfalls in Barleycorns an. Allerdings unterscheiden sie zwischen Damen- und Herrengrößen. Bei gleicher Fußgröße liegen Damengrößen in der Regel um ein bis 1,5 Nummern über denen der Herren. Die Schuhgrößen berechnen sich wie folgt: $\text{Schuhgröße Damen} = \text{Leistenlänge in Zoll} \times 3 - 23$ bzw. $\text{Leistenlänge in cm} \text{ geteilt durch } 2,54 \times 3 - 23$. $\text{Schuhgröße Herren} = \text{Leistenlänge in Zoll} \times 3 - 24$ bzw. $\text{Leistenlänge in cm} \text{ geteilt durch } 2,54 \times 3 - 24$.

Mondopoint: Ist ein international genormtes System, das nicht nur die Fußlänge, sondern auch die -breite berücksichtigt. Die Angabe der Größe erfolgt in mm: Schuhgröße 275/110 heißt also, dass der Fuß 275 mm lang und 110 mm breit ist.

Die europäische Schuhgröße 38 entspricht also der 5 in Großbritannien und in Amerika der Damengröße 7. In Mondopoint ungefähr der 24, denn Schuhgröße 38 hat eine Länge von 23,7 bis 24,3 cm.

Zum Messen stellt man sich mit beiden Füßen und Socken auf Papier und zeichnet die Umriss nach. Dann vom Ende des großen Zehs bis zur Ferse messen.



Foto: sxc/Merdlie

Was kostet ein importierter Schuh?

Der Durchschnittspreis für ein Paar importierter Schuhe lag 2008 bei 8,86 Euro. Kräftig gedrückt haben den Preis die Einfuhren aus China, deren Anteil bei 53 Prozent liegt. Von dort wurde ein Paar Schuhe für durchschnittlich 4,44 Euro eingeführt. Am teuersten waren Damentiefel mit Lederoberteil – mit etwas über 31 Euro pro Paar. Am untersten Ende der Preisskala rangierten – sieht man von Hausschuhen ab – Sandalen mit Kunststoffoberteil: Sie kosteten im Schnitt 2,93 Euro.

Barfuß laufen

Die einen bekommen von Schuhen nicht genug, die anderen würden am liebsten ganz auf sie verzichten: Barfußläufer, die bisweilen sogar im Winter unten ohne laufen. Unterstützung bekommen sie von Orthopäden, und auch das Bundesgesundheitsministerium preist Barfußgehen als natürlichste Form der Fortbewegung. Fakt ist, Barfußläufer tun ihren Füßen einen großen Gefallen. Denn Beschwerden wie Ballenzeh, schmerzhaft Druckstellen oder verkürzte Wadenmuskeln werden häufig durch zu hohe Absätze und falsches Schuhwerk verursacht. Infos unter www.barfuss-trend.de



Foto: irisblende.de

Schuhe richtig putzen

Den Schmutz mit einer groben Bürste entfernen, dann den Schuh mit einem angefeuchteten Tuch abwischen. Bei Zimmertemperatur gut trocknen lassen, am besten mit Zeitungspapier, das man hineinstopft. Die Schuhe nie in der Sonne oder an der Heizung trocknen lassen, das macht das Leder rissig. Pflegecreme dünn und gleichmäßig auftragen, mindestens zehn Minuten einziehen lassen und anschließend den Schuh polieren. Schuhspanner halten nicht nur den Schuh in Form und verhindern Dellen und Lauffalten, sondern saugen auch die Feuchtigkeit aus

dem Schuh auf. Daher sollten sie möglichst aus Holz sein. Optimal wäre es, dem Schuh nach jedem Tragen mindestens einen Tag Zeit zu gönnen, damit die gespeicherte Feuchtigkeit verdunsten kann.

Bei Kultschuhmacher Eduard Meier in München kann man sogar ein Schuhputzseminar, nein, Entschuldigung! ein Glanzseminar, belegen. Für 95 Euro pro Person lernt die Dame oder der Herr von Welt in drei bis vier Stunden die Geheimnisse der besonderen Schuhpflege kennen. Mehr Infos unter www.schuhputzseminar.de



Foto: Eduard Meier, München

Deutsches Schuhmuseum in Hauenstein

In einer ehemaligen, im Bauhausstil errichteten Schuhfabrik in Hauenstein/Südwestpfalz, hat sich das Deutsche Schuhmuseum eingerichtet. Das weltweit größte Museum dieser Art inszeniert auf rund 3.000 Quadratmetern eine faszinierende Zeit- und Weltreise rund um das Kulturgut Schuhe. Das größte Schuh-

paar der Welt (Größe 248) ist dort ebenso ausgestellt wie eine nostalgische Manufaktur, außergewöhnliche Exemplare sowie hunderte Treter von Prominenten. Mehr Infos unter www.deutsches-schuhmuseum.de bzw. www.museum-hauenstein.de, Tel. 0 63 92/92 33 34-0.

Skurriles aus der Wissenschaft

Wissenschaftler des internationalen Institute of Physics haben eine Formel aufgestellt, die die jeweils optimale Absatzhöhe für hochhackige Schuhe berechnen soll. Sie lautet: $h = Q(12+3s/8)$. Was auf den ersten Blick verwirrend aussieht, soll sich auf den Satz des Pythagoras' stützen, den jeder in der Schule lernt. Wobei definierte Faktoren wie die Schuhgröße (s) ebenso eine Rolle spielen wie „weiche“ Kriterien, etwa die Erfahrung mit dem Tragen von Pumps oder die Vorliebe für Hochhackiges. Sie finden sich in der Variablen Q wieder. Also: Beim nächsten Kauf von High Heels den Taschenrechner nicht vergessen!

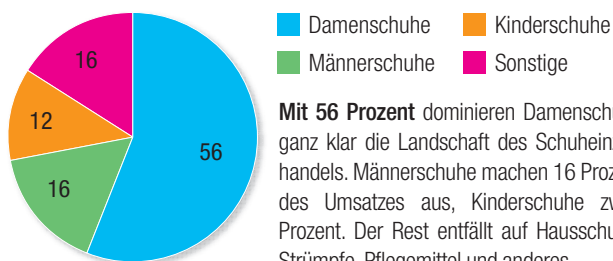


Foto: sxc/AP-TURE

Zahlen und Fakten rund ums Schuhwerk

Die deutsche Schuhindustrie produzierte im vergangenen Jahr 26,3 Millionen Paar Schuhe. Der Umsatz betrug nach Angaben des Bundesverbandes der Schuhindustrie (HDS) 2,7 Milliarden Euro, das waren 3,6 Prozent weniger als 2007. Der Export lag bei 156 Millionen Paar Schuhen. Dass deutlich mehr Schuhe exportiert als überhaupt hergestellt wurden, liegt daran, dass der Export auch und sogar hauptsächlich aus vorher importierter Ware erfolgt. Insgesamt wurden 2008 mehr als dreimal so viele Schuhe ein- als ausgeführt – nämlich 498,5 Millionen Paar. Im Schuheinzelhandel lag der Umsatz bei knapp 6,4 Milliarden Euro, das waren zwei Prozent weniger als im Vorjahr. Wichtigster Umsatzträger war nach Angaben des Bundesverbandes des Deutschen Schuheinzelhandels (BDSE) zum dritten Mal in Folge der Damenschiefel.

Umsatzanteile im Schuheinzelhandel in Prozent



Mit 56 Prozent dominieren Damenschuhe ganz klar die Landschaft des Schuheinzelhandels. Männerschuhe machen 16 Prozent des Umsatzes aus, Kinderschuhe zwölf Prozent. Der Rest entfällt auf Hausschuhe, Strümpfe, Pflegemittel und anderes.

Quelle: Bundesverband des Deutschen Schuheinzelhandels, 2008

Grafik: ÖKO-TEST

Die exklusivsten Schuhlabels

„Bitte, nehmen Sie meine Fendi-Tasche, meinen Ring und meine Uhr, aber nehmen Sie mir nicht meine Manolos.“ Seit Carrie Bradshaw aus der Kultserie *Sex and the City* mit diesem Satz ihre High Heels von Manolo Blahnik bei einem Überfall retten will, sind dessen extravagante Kreationen auch Normalsterblichen ein Begriff. Die Unikate des Stiletto-Königs kosten bis zu 1.500 Euro. Doch auch bei Namen wie Christian Louboutin, Jimmy Choo, Stuart Weitzman, Pedro García, Emma Hope, Prada oder Ludwig Reiter bekommen Schuhverrückte glänzende Augen.

natuderm[®] botanics



Vitale Schönheit aus der Kraft des Ginkgo-Baumes

Die Blattextrakte des ältesten Baumes der Welt bilden das Herz der naturreinen Gesichtspflegeserie natuderm[®] botanics. Extrakte der Ginkgo-Blätter enthalten eine Wirkstoffkombination, die nachhaltig vor freien Radikalen schützt und damit die Haut vor frühzeitigem Altern bewahrt. Ginkgo festigt die Haut, regt deren Zellerneuerung an und wirkt so der Faltenbildung entgegen. Exquisites Mikrosilber stärkt wie ein natürliches Antibiotikum die Abwehrkräfte und unterstützt damit den regenerativen Aufbauprozess empfindlicher und gestresster Haut und besänftigt sie auf natürliche, Ressourcen schonende Art.

Sensitiv Tagescreme Ginkgo & Mikrosilber, sichtbar und natürlich wirksam gegen typische Symptome empfindlicher Haut

mildert Hautirritationen	* 59 %
reineres verjüngtes Hautbild	* 69 %
verbesserte Hautglättung	* 71 %

Parfümölfrei, frei von synthetischen Farbstoffen



www.natuderm-botanics.de MANN & SCHRÖDER GmbH

* Selbstbeurteilung von 47 Frauen im Alter von 30-45 Jahren nach 4 Wochen



Foto: photo disc

Sonne

Heiße Liebe

Ohne Sonne geht gar nichts. Wenn ihre Strahlen die Nase kitzeln und den Körper wärmen, steigt auch die Stimmung. Außerdem hilft UV-Licht dem Körper, Vitamin D zu bilden. Doch UV-Strahlen sind auch für Hautkrebs verantwortlich. Deshalb ist ein vernünftiger Umgang mit der Sonne unerlässlich.

Aktion | Tag des Sonnenschutzes

Aufmerksamkeit für Sonnenschutz kann es nie genug geben. Mit einem jährlich wiederkehrenden Aktionstag am 21. Juni wollen verschiedene Verbände wie der Industrieverband Körperpflege- und Waschmittel (IKW), der Deutsche Allergie- und Asthmabund oder der Deutsche Kinderschutzbund das Bewusstsein der Verbraucher für die Bedeutung eines wirksamen Sonnenschutzes schärfen. Im Mittelpunkt steht die richtige Anwendung von Sonnenschutzmitteln, dazu gibt es Aktionen beispielsweise in Apotheken und Schulen. Informationen unter: www.tag-des-sonnenschutzes.de



Eincremen | Ab wann wirkt's?

Mittel mit mineralischen Filtern wirken sofort, die kleinen Pigmente legen sich wie ein Schutzschild auf die Haut und reflektieren das

Sonnenlicht. Bislang wurde empfohlen, Mittel mit chemischen Filtern eine halbe Stunde vor dem Sonnen aufzutragen, weil diese ihre Wirkung erst entfalten müssten. Mittlerweile weiß man es besser: Auch chemische Filter schützen unmittelbar nach dem Auftragen. Trotzdem:

Mittel mehrmals auftragen, vor allem nach dem Schwimmen. Das bedeutet übrigens nicht, dass sich damit der Lichtschutzfaktor vergrößert!



Foto: stockbyte

Mineralische Filter | Gefahr durch Nanopartikel?

Auch über die mineralischen Lichtschutzfilter Titandioxid und Zinkoxid wird derzeit heftig gestritten. Verwendet werden nämlich Partikel, die kleiner sind als 100 Nanometer. Es ist zwar nachgewiesen, dass die kleinen Teilchen nicht durch gesunde Haut dringen können, wie eine Studie des Leipziger Professors Tilman Butz zeigt. Die Frage ist aber, wie sich die Partikel bei geschädigter Haut verhalten. In Leipzig wurden Versuche mit Titandioxidpartikeln an Haut mit Schuppenflechte gemacht. Verlässliche Aussagen ließen sich aber auch danach nicht treffen. Trotz dieser Diskussion hält ÖKO-TEST mineralische UV-Filter zurzeit für die beste Variante des Sonnenschutzes.



So viel UV-Schutz ist drin

Schutzmaßnahme	Lichtschutzfaktor
Spezielle UV-Schutzkleidung	20–80
Dichte Baumwollkleidung	ca. 20
Sonnenschutzcreme bei richtiger Anwendung	6–50
Leichte Baumwollkleidung	ca. 10
Schatten unterm Baum	ca. 5–15
Schatten unterm Sonnenschirm	ab 5

Bei kürzerem Aufenthalt muss es nicht unbedingt ein UV-Sonnentextil sein. Dicht gewebte Baumwollkleidung schützt ebenso gut wie ein spezielles UV-Textil mit geringem UV-Schutz. Für Strandspaziergänger, Kinder und Sportler, die sich viel in der Sonne aufhalten, macht die Spezialkleidung aber Sinn.

Quelle: Hohensteiner Institute 2008, modifiziert

Naturkosmetik | Viele Bios hören auf

Hersteller zertifizierter Naturkosmetik produzieren Sonnenschutzmittel ohne chemische UV-Filter und arbeiten ausschließlich mit den mineralischen Filtern Titandioxid und Zinkoxid. Doch viele etablierte Marken verschwinden derzeit aus den Regalen: Weleda-Sonnenschutzprodukte werden schon seit vorigem Jahr nicht mehr ausgeliefert, Dr. Hauschka-Sonnencremes gibt es nur noch bis Juni 2009 und auch bei Logocos, dem Anbieter der Marke Sante, ist der Ausstieg beschlossene Sache. Grund für den Rückzug ist eine EU-Empfehlung. Danach soll der UVA-Schutz mindestens ein Drittel des UVB-Schutzes, also des ausgelobten Lichtschutzfaktors, betragen. Das bringt die Hersteller offenbar in Bedrängnis, da es bei hohen Lichtschutzfaktoren schwierig ist, diese Anforderung allein mit mineralischen Filtern zu erfüllen. Sonnenschutzmittel von Lavera wird es weiterhin geben, die Produkte wurden überarbeitet. Allerdings ist der höchste angebotene Lichtschutzfaktor der Faktor 20 – im vorigen Jahr wurde noch Faktor 40 angeboten. Produkte – auch konventionelle –, die die EU-Anforderungen zum UVA-Schutz erfüllen, erkennt man am UVA-Logo.

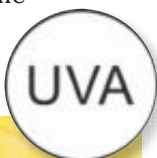


Foto: Lavera Naturkosmetik



...aus der Kraft der Traube

Vitalisierende Frische und hochwertige Pflege mit dem antioxidativen Wirkkomplex aus Traubenkernöl und Vitamin E.
ALDO VANDINI – your natural balance.



Mit Antioxidantien

NEU

www.aldo-vandini.de

MANN & SCHRÖDER GmbH

Kompakt

Schutzfaktoren

Sonnenschutzmittel sind in vier Kategorien eingeteilt entsprechend ihrer Lichtschutzfaktoren (LSF): Basis (LSF 6, 10), Mittel (LSF 15, 20, 25), Hoch (LSF 30, 50) und Sehr hoch (LSF 50+). Der Faktor gibt an, um wie viel sich die Eigenschutzzeit der Haut verlängert, bevor es zu Sonnenbrand kommt. Wie lange das ist, hängt aber auch vom Hauttyp ab: Je heller die Haut, je kürzer die Verweildauer in der Sonne. Ein sehr hellhäutiger Mensch sollte am ersten Tag ohne Sonnenschutzmittel etwa nur fünf Minuten in der Sonne sein, ein dunkler Typ kommt bis zu 40 Minuten ohne Sonnenbrand klar.

Je höher, je besser?

Einen absoluten Schutz bieten auch hohe Lichtschutzfaktoren nicht. Zudem wird bei der Messung im Labor sehr dick aufgetragen – etwa sechs Teelöffel Creme müssen auf dem Körper verteilt werden, um den angegebenen LSF zu erreichen. Wir raten: Lassen Sie sich nicht von hohen LSF in falscher Sicherheit wiegen, Hautkrebs kann trotzdem entstehen. Ein Sonnenschutzmittel mit mittlerem Faktor in Kombination mit vernünftigem Umgang mit der Sonne ist eine gute Wahl. „Ausweichen, Bekleiden, Cremen“ lautet die Devise. Für einen Sonnengenuss ohne Reue besser nicht stundenlang braten und die Sonne zwischen elf und 15 Uhr ganz meiden.

Was ist mit Kindern?

Babys niemals direkter Sonnenstrahlung aussetzen, auch Kleinkinder so gut wie möglich abschirmen. Textilien schützen besser als Cremes. Daher Kinder auch am Strand mit leichter Kleidung und Sonnenhut schützen. Kinderhaut ist sehr empfindlich, der Eigenschutz entwickelt sich erst im Laufe der Jahre. Mineralische Filter sind für Kinderhaut eigentlich die erste Wahl. Im Schatten oder Halbschatten und bei kurzem Aufenthalt in der Sonne ist ein LSF von 20, wie Lavera ihn zurzeit anbietet, in Ordnung. Für längere Aufenthalte in der Sonne unbedeckte Stellen besser mit Mitteln mit hohem Schutzfaktor (>25) eincremen.

Selbstbräuner | Kein Sonnenschutz

Vorsicht: Die Bräune aus der Tube bietet keinen Sonnenschutz und verlängert nicht den Eigenschutz der Haut. Haut, die sich an die Sonne gewöhnt hat und von der Sonne gebräunt wurde, ist hingegen tatsächlich etwas unempfindlicher gegen Sonnenbrand als weiße Haut im Frühling.

Chemische UV-Filter | Hormonwirkung

Für etliche chemische UV-Filter haben die Umwelttoxikologin Margret Schlumpf und der Arzt Walter Lichtensteiger von der Universität Zürich schon vor Jahren eine hormonelle Wirkung an Zellkulturen und teilweise im Tierversuch aufgezeigt. Dazu gehören 4-Methyl-Benzylidencamphor, 3-Benzylidencamphor und Ethylhexyl Methoxycinnamate. Eine neue Studie aus Japan weist zudem im Zellversuch eine hormonelle Wirkung des UV-Filters Octocrylene nach. Chemische Filter können in den Körper gelangen, sie sind etwa in Muttermilch nachgewiesen worden. Vor allem für kindliche Organismen sind hormonell wirksame Substanzen riskant. Wir raten deshalb zu Sonnenschutzmitteln mit mineralischen Filtern. Aber: besser ein Mittel mit chemischen Filtern, als gar keines!

Pusteln I | Sonnenallergie

Bei manchen Menschen rötet sich die Haut bereits wenige Stunden nach der Lichteinwirkung, bevorzugt am Dekolleté, an Armen oder Handrücken. Es bilden sich stark juckende Pusteln, Quaddeln oder Blasen. Der Volksmund spricht von „Sonnenallergie“. Betroffenen sind oft Frauen zwischen dem 20. und 40. Lebensjahr, die hell- oder rothaarig sind, oder Kinder. Über die Ursache ist wenig bekannt. Sonnenallergie kann mit zunehmendem Alter leichter werden.

Pusteln II | Mallorca-Akne

Zur Mallorca-Akne kommt es, wenn UV-Licht und Emulgatoren aus Sonnenschutzmitteln zusammentreffen. Die stark juckende Hautreaktion tritt überwiegend bei Frauen mittleren Alters am Dekolleté, seltener im Gesicht auf. Auch einige chemische Lichtschutzfilter, der Duftstoff Methylcoumarin sowie halogenhaltige Konservierungsmittel in Kosmetika können bei Sonnenstrahlung Allergien auslösen. Zudem machen eine Reihe von Pflanzen und Medikamenten die menschliche Haut lichtempfindlicher.



Foto: photoalto



Foto: stockbyte

Verwöhnt mit Duft und Pflege: **BODY CARE** von neobio



neobio Body Care ist sicher genau nach Ihrem Geschmack. Sechs innovative Duftkreationen aus CHILI-ORANGE, CHARDONNAY-CASSIS, SPICY CHOCOLATE, AMARENA-VANILLE, SANDALWOOD-JASMIN und LEMONGRAS-COCOS verwöhnen Ihre Haut beim Duschen und der Pflege danach. Aus wertvollsten pflanzlichen Zutaten – zertifiziert durch BDIH und ECO-Control.

Neu! Ab sofort erhältlich
in gut sortierten
Reformhäusern und Naturkost/
Naturkosmetik Fachgeschäften

neobio
NATURAL COSMETICS



Foto: Fotolia.com/summersgraphicsinc

Sonnenbrand | Wenn's doch passiert

Bei Sonnenbrand hilft nur: Sofort raus aus der Sonne und die betroffenen Stellen mindestens eine Woche nicht der Sonne aussetzen. Fließendes kaltes Wasser und Umschläge mit Buttermilch kühlen und lindern. Sonnenbrandmittel mit Kamille wirken entzündungshemmend, Mittel mit Dexpanthenol unterstützen die Heilung. Sonnenbrandmittel sind aber höchstens bei kleineren Sonnenbränden eine Hilfe. Mit größeren, blasigen Sonnenbränden unbedingt einen Arzt aufsuchen, eventuell ist sogar eine stationäre Behandlung notwendig.

Sonnenbrillen | Augen auf beim Kauf

Sonnenbrillen schützen die Augen vor UV-Strahlen, denn diese können nicht nur die Haut verbrennen, sondern auch das Auge. Eine gute Sonnenbrille trägt zum Beispiel die Bezeichnung UV 400 – damit ist die Wellenlänge gemeint, unterhalb derer das UV-Licht

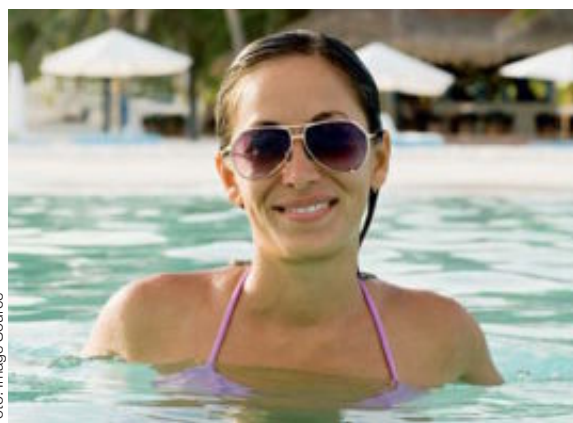


Foto: Image Source

abgeblockt wird. Auf nahezu allen angebotenen Brillen findet man das CE-Zeichen, es kann aber leider auch gefälscht sein. Wer seine Sonnenbrille beim Optiker erwirbt, kann sichergehen, dass er auch ein Modell mit UV-Schutz kauft. Vorsicht ist geboten bei Billigstmodellen von fliegenden Händlern.

After Sun | Die Pflege danach

Haut mit mildem Duschgel reinigen. Spezielle After-Sun-Lotionen kühlen und ziehen schnell ein – unbedingt notwendig sind sie nicht, eine normale feuchtigkeitsspendende Körperlotion tut der Haut genauso gut. Als Pflegestoffe kann sie zum Beispiel Panthenol, Harnstoff (Urea) oder Aloe vera gut gebrauchen. Pflanzenöle wie Jojobaöl machen die Haut geschmeidig.



Foto: photoalto

Gefahrenzonen | Exponierte Körperstellen

Einige Körperstellen brauchen besonderen Schutz, weil sie als Sonnenterrassen eine besondere Angriffsfläche bieten. Dazu gehören die unbehaarte Kopfhaut oder der Scheitel, Nasenrücken, Augenpartien, Wangen, Ohren, Lippen, Schultern, Rücken, Dekolleté und Fußrücken.

Schutz vor Krebs | Vitamin D und Sonnenschutz

Vitamin D wird im Körper mithilfe der UV-Strahlung hergestellt, es ist wichtig für den Knochenaufbau und wird immer wieder auch im Zusammenhang mit dem Schutz vor bestimmten Krebsarten genannt. Aus Sicht der Experten hat das fatale Folgen. Eine Umfrage in der Aprilausgabe



Foto: obs/Nivea Sun

des *International Journal of Cancer* zeigt sogar, dass sich viele Australier aus Angst vor einem Mangel an Vitamin D heute weniger vor der Sonne schützen, als noch vor vier Jahren. Dabei genügen schon wenige Minuten Sonne, um ausreichend Vitamin D zu bilden.

aqua bio

NATURKOSMETIK

AQUABIO System Gold

revitalisiert reife Haut
mit einem exklusiven
Anti-Aging Wirkstoff-
komplex aus Gold,
Silber und feinsten
Pflanzenessenzen

Für die Haut ab 50



Erhältlich in gut sortierten Naturkost-, Naturkosmetik-Fachgeschäften und Reformhäusern

AQUABIO Natural Cosmetics GmbH · 31020 Salzhemmendorf · www.aquabio.de

Arbeitgeber Umwelt

Mit Klimaschutz zur Vollbeschäftigung

Hoch entwickelte Umwelttechnik bietet ganz neue Aussichten für gesicherte Arbeitsplätze und nachhaltiges Wirtschaftswachstum. Doch es fehlt immer noch am notwendigen Rückenwind und konkreten Vorgaben aus der Politik.





Foto: ccvision.de

Wer das Glück sucht, streckt den Finger nach dem Schwarzen Mann aus: Der Schornsteinfeger konnte sich stets neben seiner Rolle als Kaminkehrer auch als Sendbote verstehen, der abergläubischen Menschen einen heiteren Ausblick auf den Tag brachte. Daran hat sich wenig geändert. Anders geworden ist aber die Bedeutung des Handwerksberufs in den Zeiten des Klimawandels und der Energieknappheit. Sparsam und sauber soll die Heizung sein. Damit werden die Mitglieder der Zunft „zu Experten für Emissionsschutz und Energiesparen“, stellt die Bundesagentur für Arbeit fest.

Da der größere Teil des klimaschädlichen Treibhausgases CO₂ aus den Schornsteinen von Häusern und Fabriken stammt, nicht etwa aus den Auspuffrohren der Autos, kommen auf die 20.000 in Deutschland arbeitenden Damen und Herren mit dem schwarzen Zylinder auf dem Kopf ganz neue Aufgaben zu. Sie müssen sich auskennen mit Physik und Abgaswerten und hantieren statt mit traditionellem Kehrgerät mit elektronischem Mess- und Prüfapparaturen, um die Abgaswerte im Zaum zu halten. Der Schornsteinfeger wird zum Klimaschutzwächter.

Wie dem Schornsteinfeger ergeht es einer ganzen Schar anderer traditioneller Handwerker- und Hilfstätigkeiten. Ihre Arbeit wird schwieriger, aber auch zukunftssicherer. Aus dem Müllsammler wird die Fachkraft für Kreislauf- und Abfallwirtschaft, aus dem Kanalarbeiter, der die Siele frei hält für den ordnungsgemäßen Durchfluss von Unrat, wird die Fachkraft für Rohr-, Kanal- und Industrieservice. Jedenfalls in der Sprache der Bun-

desagentur für Arbeit. Im Laufe des Prozesses sind aus schlichter Hilfsarbeit anspruchsvolle Lehrberufe geworden. Und nicht wenige. Nach den Berechnungen des Bundesumweltministeriums sind insgesamt rund 1,8 Millionen Menschen mit dem Schutz der Umwelt beschäftigt, dabei sorgt der Dienstleistungssektor für die weitaus meisten Umweltarbeitsplätze. „Müllbeseitigung, Gewässerschutz, Lärmbekämpfung und Luftreinhaltung sind klassische Bereiche, in denen Arbeitsplätze entstehen, wenn Unternehmen, Bund, Länder oder Kommunen in Umweltschutz investieren“, stellt der Umweltwirtschaftsbericht 2009 der Bundesregierung fest.

Nachhaltiges Wirtschaften sichert in Zukunft die Arbeit

Doch diese traditionellen Arbeiten für die Umwelt sind nur der Anfang, ein bescheidener noch dazu. Mit der weltweit wachsenden Einsicht in die Gefährlichkeit des Klimawandels, der zunehmenden Energieknappheit, von der Abhängigkeit bei der Einfuhr von Öl und Gas von zweifelhaften politischen Konstellationen nicht zu reden, gewinnt der Begriff der Nachhaltigkeit in der Wirtschaft an Rang: „Es hat sich ein Gezeitenwechsel vollzogen. Auf den Kommandohöhen von Politik und Wirtschaft sind lange gehegte Gewissheiten ins Wanken gekommen“, lauten die einleitenden Sätze der neuen Studie „Zukunftsfähiges Deutschland in einer globalisierten Welt“ des Wuppertal Instituts für Klima, Umwelt, Energie. Die internationale Finanz- und Konjunkturkri-

se tut ein Übriges für den Wandel des Bewusstseins, wie in Zukunft Wirtschaftswachstum und Arbeit für alle gesichert werden können. „Das Zusammenfallen von Klima-, Energie- und Wirtschaftskrise erfordert ein radikal neues Denken in globalen Dimensionen“, sagt Claus Leggewie vom wissenschaftlichen Beirat der Bundesregierung für globale Umweltveränderung. Sprich: Die Märkte werden grün, Produkte wie Produktionsprozesse sauberer.

Die Menschen wollen, kein Zweifel, mehr für die Umwelt tun und entsprechende Produkte kaufen. Vor allem die Deutschen. Das hat eine Untersuchung der Unternehmensberatung Boston Consulting ergeben, die 9.000 Kunden in Europa, Amerika, Japan und China befragt hat. Während etwa 41 Prozent der Franzosen ihrem schlechten Ruf gerecht werden und angaben, niemals Öko-Produkte zu kaufen, liegt die Rate der Verweigerer in Deutschland nur bei 20 Prozent. Künftig wollen Bundesbürger nicht nur beim Essen und Trinken auf umweltschonende Produkte achten, sondern auch beim Einkauf von Elektrogeräten und Lampen, und sie wollen sparsamer mit dem Wasser umgehen, was sich auf die Nachfrage nach entsprechenden Spül- und Waschmaschinen auswirken wird.

Sogar für die Mode ergeben sich neue Absatzchancen: Nach einer Umfrage des Forsa-Instituts sind erstaunliche 85 Prozent der Deutschen bereit, mehr für ökologisch hergestellte Kleidungsstücke zu bezahlen, als für Klamotten ohne dieses Etikett. Wenn das stimmt, steigen die Chancen für die fast verschwundene

deutsche Textilindustrie und die Chinesen müssten sich warm anziehen. Auch der grüne Frosch des deutschen Reinigungsmittelherstellers Werner und Mertz hat eine Zukunft.

Tatsächlich lässt sich dieses wachsende Umweltbewusstsein nicht nur in politisch korrekten Ab-

sichtserklärungen feststellen, sondern auch in harten Marktzahlen. Während etwa die Ernte von Baumwolle aus kontrolliertem ökologischen Anbau im Jahr 2001 weltweit bei 6.000 Tonnen lag, erreichte sie 2007 schon 56.000 und soll nach vorläufigen Berechnungen des Überwachungsinstituts

Organic Monitor 2008 bereits 90.000 Tonnen erreicht haben. Für dieses Jahr wird das weltweite Marktvolumen für Bio-Baumwolle schon auf vier Milliarden Dollar veranschlagt. Gleichzeitig schätzt der Verband der Deutschen Möbelindustrie den Marktanteil von Bio-Möbeln im Land derzeit auf fünf Prozent. Das entspricht einem Umsatz von einer Milliarde Euro. In zwei Jahren, rechnet der Verband, kann sich der Umsatz mit Öko-Möbeln verdoppeln.

Angesichts dieser messbaren Märkte für Umweltprodukte wirken die Aktivitäten der Politiker eher verzagt, jedenfalls in den Industrieländern. Die Anfang des Jahres angeschobenen Programme, die schwere Systemkrise der Wirtschaft in den Griff zu bekommen, sollte erklärtermaßen nicht nur die Konjunktur beleben, sondern gleichzeitig den Umweltschutz nach vorn bringen. „Klimaschutz ist die Lösung für die Wirtschaftskrise“, verkündete Bundesumweltminister Sigmar Gabriel. Damit war er sich einig mit Brigitte Behrens, der Geschäftsführerin von Greenpeace Deutschland. Auch sie sieht in den erneuerbaren Energien, in der Gebäudedämmung und bei energiesparenden Elektrogeräten und effizienten Autos, kurz, in Investitionen in den Klimaschutz „die Chancen für neue Arbeitsplätze und Exporte“.

Dieser Einschätzung folgten sogleich Taten – allerdings vor allem in Südkorea. Deren Konjunkturankurbelungsprogramm hat einen grünen Anteil von 81 Prozent. Zu dieser erstaunlichen Zahl kommt die britische Großbank HSBC, deren Experten die wirtschaftspolitischen Maßnahmen zur Konjunkturbelebung auf

ihren Umweltanteil hin analysiert haben. Südkorea wird zum Beispiel viele Milliarden in den Ausbau des Eisenbahnnetzes stecken und in Energiesparmaßnahmen in Dörfern und Schulen. Auch China mit seinem großen Nachholbedarf beim Umweltschutz schneidet in der HSBC-Studie sauber ab. Sein Anteil an grünen Konjunkturmaßnahmen wird mit 34 Prozent veranschlagt.

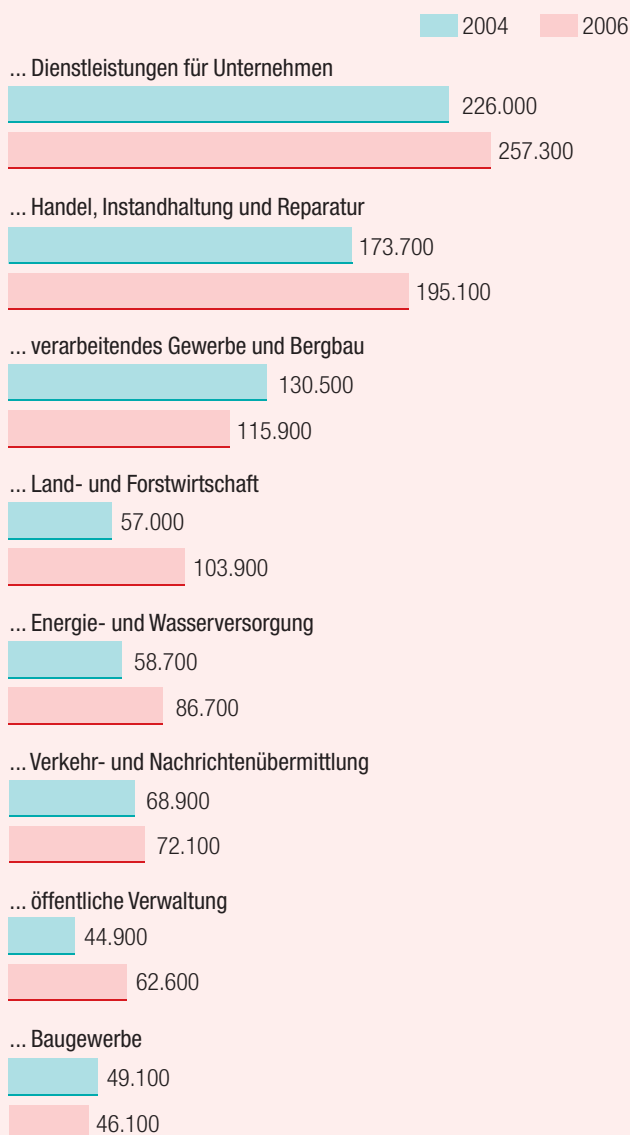
Zu wenig grüne Konjunkturprogramme

Im alten Europa gehen die Dinge gemächlicher voran. Für Deutschland kommt die britische Bank auf einen Anteil von 16 Prozent, den die Regierung von ihren Konjunkturmaßnahmen in grüne Projekte lenkt. Die freundlich Umweltpremie genannte Gutschrift für abgewrackte Altautos in Höhe von 2.500 Euro zählt übrigens nicht dazu. Selbst das sonst nicht als Vorreiter in Umweltfragen geltende Frankreich schneidet mit seinen Maßnahmen zur Wirtschaftsbelebung besser ab als Deutschland. Die USA hingegen, deren neuer Präsident Barack Obama die Wortführerschaft in Umweltfragen gewinnen will, bleiben die Lieferung schuldig: Ihr Konjunkturprogramm hat laut HSBC nur einen grünen Gehalt von zwölf Prozent. Immerhin gibt die Barack'sche Rhetorik mehr Grund zur Hoffnung als die beinharte Weigerung seines Vorgängers, das Thema auch nur zur Kenntnis zu nehmen.

Zu noch ernüchternden Ergebnissen über die grünen Programme kommt eine Studie der beiden Umweltorganisationen Germanwatch und Ecofys. Sie hat die Konjunkturpakete

Mit Öko Geld verdienen

Erwerbstätige mit umweltorientierten Dienstleistungen in den Branchen ...



Fast zwei Drittel aller Umwelt-Arbeitsplätze in Deutschland sind bei den Dienstleistungen entstanden. Allein in den hier genannten acht größten Branchen sind es über 930.000 Jobs. Den stärksten Zuwachs gab es mit gut 80 Prozent in der Land- und Forstwirtschaft. Aber auch Energie- und Wasserversorgung zählen mit einem Plus von fast 50 Prozent zu den Top-Arbeitsplatzgewinnern beim Umweltschutz.

Quelle: Umweltwirtschaftsbericht

Grafik: ÖKO-TEST

Wachstumsmarkt

Windenergie:

Die Branche sorgt für neue Arbeitsplätze.

der fünf Länder Frankreich, Deutschland, Italien, Großbritannien und der USA sowie das eigene Programm der Europäischen Union auf ihre Klimaschutzfunktionen überprüft. Danach haben die Ausgaben von insgesamt 1.100 Milliarden Dollar nur einen grünen Anteil von 6,6 Prozent. Vom Ziel, Ausgaben von einem Prozent des Bruttoinlandsprodukts für Klimaschutz aufzuwenden, sind alle Länder meilenweit entfernt. „Durch den Einsatz von Milliarden von Dollar bietet sich die Chance zu einem nachhaltigen Wirtschaftsaufschwung in Zeiten der Rezession. Leider investieren die Länder noch immer in die Vergangenheit“, sagt Jennifer Morgan von der europäischen Umweltschutzorganisation E3G (was für „Dritte Generation Umweltschutz“ steht). Deutschland immerhin bescheinigt die von E3G in Auftrag gegebene Untersuchung noch eine vergleichsweise günstige Wertung.

Der zögerliche Einsatz von Klimaschutzmaßnahmen für Konjunkturbelebung und Arbeitsplatzaufbau sind auch deshalb schwer zu verstehen, weil die segenreichen Wirkungen von Investitionen in erneuerbare Energien und den sparsamen Umgang mit endlichen Brennstoffvorräten wenig Stoff für grundsätzliche Kontroversen bieten. Jeder ist dafür, wenngleich es noch reichlich Probleme gibt,



Foto: Image Library

Vorreiter USA? Barack Obama will ein grünes Amerika

Es mag manchem schwerfallen zu glauben, doch US-Präsident Barack Obama scheint es vergleichsweise ernst zu sein mit der Absicht, die amerikanische Wirtschaft grün zu färben und damit neue Arbeitsplätze in seinem Land zu schaffen. Jedenfalls solange die Wähler diesen Kurs mittragen und die Opposition der Republikanischen Partei im Kongress dagegen nicht allzu beinhart gerät.

„Wir haben die Chance, im ganzen Land neue Jobs zu schaffen, Amerika erstarben zu lassen, umzudenken, wie wir Energie gewinnen und die Effizienz der Energiegewinnung steigern, um die Wirtschaft zu stärken“, verkündet der neue Hoffnungsträger der Amerikaner. „Wir können die Jobs von morgen im Ausland entstehen lassen. Oder wir können sie hier in Amerika schaffen und den Grundstein für anhaltenden Wohlstand legen“, so der Präsident.

Darum geht es: um eine starke amerikanische Wirtschaft. Obamas grünes Programm ist Teil des Maßnahmenpakets, mit dem die US-Regierung die Industrie ihres Landes aus der Rezession heraus- und auf einen neuen, langen Pfad des Wachstums bringen will. Damit vollzieht der Präsident nur, was viele US-Experten schon länger wissen: Nur wenn die Amerikaner unabhängig von den Ölquellen des Nahen Ostens werden und ihre Industrie weltweit zum Vorreiter bei nachhaltigen Produktionsverfahren wird – oder dabei doch jedenfalls nicht abgeschlagen unter „ferner liefen“ rangiert – werden die Amerikaner auch in Zukunft im Wohlstand leben können.

Deshalb auch liegt die Energieversorgung aus eigener Kraft ganz vorn in Obamas Strategie. Bis zum Jahr 2025 sollen Wind, Wasser, Sonne und Bio-Masse ein Viertel zum amerikanischen Energieverbrauch beisteuern. Bereits in den nächsten drei Jahren soll sich das bisher beklagenswert niedrige Aufkommen aus diesen Energiequellen verdoppeln. Allein 15 Milliarden Dollar werden bereitgestellt, um die USA zum weltweit bedeutendsten Produzenten von Solartechnologie zu machen und damit Deutschland vom ersten Platz an der Sonne zu verdrängen.

Schließlich das Auto. Das ist zwar nicht von den Amerikanern erfunden worden, wie der frisch gewählte Präsident fälschlich verkündete, aber doch für lange Zeit unverzichtbar für das amerikanische Lebensgefühl der Freiheit auf dem Highway. Damit das so bleibt, stellt die US-Regierung 1,5 Milliarden Dollar für die Produktion von Batterien für Hybridautos bereit. Weitere 500 Millionen Dollar gibt es für die Unternehmen, die Teile für Elektroautos bauen. Und im Gespräch ist eine Steuererleichterung für jene, die sich ein Hybridauto kaufen.

die gewonnenen Einsichten auch in die Tat umzusetzen. Dabei sind schon die direkten Auswirkungen auf die Zahl der Arbeitsplätze mit bloßem Auge zu erkennen. Nach den Zahlen des Bundesumweltministeriums arbeiten bereits fast 250 000 Menschen an Installation und Betrieb von Anlagen zur Nutzung erneuerbarer Energien. Für das Jahr 2020

kommt der Bundesverband Erneuerbarer Energien auf 500.000 Arbeitsplätze in diesem Bereich.

Bis 2030 schafft Klimaschutz 900.000 neue Jobs

Voraussetzung für diese Verdoppelung der Beschäftigung hier ist allerdings die Prognose des Verbandes,

nach der 2020 rund 47 Prozent des deutschen Energiebedarfs aus erneuerbaren Quellen gedeckt wird, eine Vorhersage, die sich nicht von allein erfüllt und deshalb von vielen Sachkundigen für allzu zweckoptimistisch gehalten wird. Norbert Allnoch vom Internationalen Wirtschaftsforum Regenerative Energien in Münster etwa sieht die Zahl der Ar-

beitsplätze im Bereiche der regenerativen Energien im Jahr 2020 nur bei 400.000. Während den größten Anteil an den Arbeitsplätzen derzeit noch Produktion und Verarbeitung von Bio-Masse hat, sind die Zuwachsraten für die Beschäftigung in der Solarwirtschaft sowie auch bei der Energiegewinnung aus Erdwärme höher.

Die Bundesregierung liefert sogar schon eine Arbeitsplatzprognose für das Jahr 2030. Danach werden die Investitionen in den Klimaschutz zwischen 2008 und 2030 nicht nur zusätzliche 700 Milliarden Euro zur gesamten deutschen Wirtschaftsleistung – dem Bruttoinlandsprodukt – beisteuern, sondern im gleichen Zeitraum auch für mindestens 900.000 zusätzliche Arbeitsplätze sorgen.

Doch unabhängig von der akkuraten Vorhersage ferner Zukunft entstehen ganz konkret im Hier und Jetzt neue Arbeitsplätze. So plante im März dieses Jahres jedes zweite Unternehmen, das sich mit Wärmegewinnung aus dem Sonnenlicht befasst, in den kommenden sechs Monaten neue Mitarbeiter einzustellen – ganz gegen den allgemeinen Entlassungs- und Kurzarbeiterrend in der Wirtschaft insgesamt. Und für die Konjunktexperten der Dresdner Bank Research zählt die erneuerbare Energie zu den wenigen Industriebranchen, die auch im Krisenjahr 2009 noch einen positiven Beitrag auf den Arbeitsmarkt haben.

Auch die Windenergie braucht und sucht Leute. Die Zahl der Arbeitsplätze in Deutschland, die mit der Herstellung und dem Betrieb von Windkraftanlagen entstanden ist, hat sich zwischen 2004 und 2009 verdoppelt. Nach den Schätzun-

Hohe Zuwachsraten für die Beschäftigung werden auch in der Solarenergiebranche erwartet.



Foto: MEV

gen des Bundesverbandes Windenergie werden in diesem Jahr 106.000 Menschen aus Wind Strom machen, die meisten von ihnen, nämlich 70.000, durch die Produktion von Windkraftanlagen für den Export.

Und der Trend bei Beschäftigung und Arbeitsplätzen ist stabil: „Wir stellen etwa 20 neue Leute pro Monat ein“, sagt Walter Lutz vom Windanlagenhersteller Fuhrlander AG, die derzeit rund 500 Menschen beschäftigt. Dabei sucht Fuhrlander durchaus nicht nur studierte Mitarbeiter für die Konstruktion und das Projektmanagement, sondern auch Handwerker, die Anlagen vor Ort aufstellen und später die Wartung übernehmen. Seine Branche hat dabei keine ernsthaften Nachwuchssorgen. „Wir profitieren derzeit davon, dass sich in der Wirtschaftskrise viele Menschen beruflich umorientieren“, berichtet der Manager. Wer seinen Job verliert, muss sich halt nach etwas umsehen, das Zukunft hat, wie der Wind und andere Formen regenerativer Energiegewinnung.

Gebäudesanierung schafft Arbeit im Inland

Ganz und gar mit traditioneller Bauleistung, wenn auch mit neuer Zielrichtung, sind Arbeitskräfte der Bauwirtschaft beschäftigt. Sie mauern nicht mehr nur für die Ewigkeit ihrer Bauwerke, sondern auch für die klimatechnische Rettung des Planeten. Jedenfalls dann, wenn sie sich um die bessere Isolierung der Wohnungen, Häuser und Büros kümmern. Nach einer Faustformel der Branche schaffen jeweils 100.000 Euro zusätzlicher Umsatz einen neuen Arbeitsplatz beim

Bau. Daraus ergeben sich bei den 17 bis 18 Milliarden Euro, welche die Bundesregierung im Rahmen ihres Konjunkturprogramms in den Jahren 2009 und 2010 in die Infrastruktur und Gebäudesanierung stecken will, schon rein rechnerisch 170.000 bis 180.000 zusätzliche Arbeitsstellen. Dabei ist die Sanierung bestehender Gebäude deutlich arbeitsintensiver als der Neubau, sodass gerade kleine Bauunternehmen, die ohnehin stärker auf das Inlandsgeschäft angewiesen sind als die großen Baukonzerne, und die im Mittelstand beschäftigten Menschen besonders von frischem Baugeld profitieren.

Es sind aber nicht nur direkte Investitionen zu Energieeinsparung und Energieerzeugung und nicht nur grüne Produkte, die Umweltschutz und Nachhaltigkeit dienen. Eine wesentliche Rolle spielen gerade die sogenannten Querschnittstechnologien, die durch viele Branchen hindurch eingesetzt werden. Elektromotoren, zum Beispiel, die in vielen Betrieben für Antrieb sorgen, bergen noch ein weitgehend unerschlossenes Potenzial. „Allein bei Nebenaggregaten wie Pumpen, Lüftern und Zentrifugen ließen sich durch Energiesparmotoren und geregelte Antriebe 27 Milliarden Kilowattstunden elektrischer Energie sparen“, hat der Zentralverband Elektrotechnik- und Elektronikindustrie (ZVEI) ausgerechnet. Steigende Strompreise lassen den Markt für sparsame Elektromotoren unweigerlich wachsen und sorgen so für mehr Arbeitsplätze in diesem Bereich.

Selbst die Autoindustrie, der bislang wenig Klimafreundliches nachgesagt

wird, erfährt gerade, dass auch mit sparsamen Autos Geld verdient werden kann: „Nachhaltigkeit, Individualität, optimierte Kostenpositionen treten für die meisten Kundengruppen in den Vordergrund, während Luxus, Motorleistung etc. nur noch für ein kleines Kundensegment wichtige Bewertungskriterien sind“, analysiert die Unternehmensberatung Arthur D. Little die Lage der Autohersteller. Mit 750.000 Beschäf-

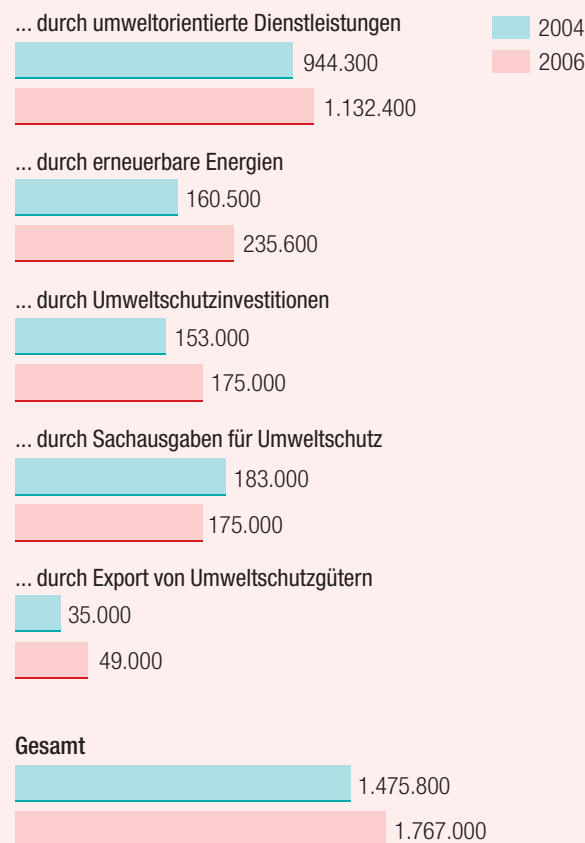
tigten in der deutschen Autoindustrie, davon etwa 330.000 bei den Zulieferern, ist der Zustand der Branche nicht ganz unwichtig für die künftigen Beschäftigungsaussichten.

Neue Welle mit Langzeitwirkung für das Wachstum

Je weiter der Blick nach vorn reicht, umso besser werden auch die Aussichten: „Es gibt gute Gründe

Jobmotor Umwelt: Schon 1,8 Mio. Beschäftigte

Zahl der Erwerbstätigen ...



Woher weiß man, wie viele Menschen im Umweltschutz arbeiten? Ob der Maurer ein Klärbecken baut oder einen Swimmingpool, ist kaum auf den ersten Blick zu entscheiden. Deshalb fahren die Statistiker schweres Geschütz auf, um den arbeitsplatzstiftenden Wirkungen des Umweltschutzes auf den Grund zu gehen. Mit der Input-Output-Analyse, die Verflechtungen zwischen den Branchen abbildet, werden sowohl die direkten als auch die indirekten Arbeitsplatzeffekte von Umweltschutzausgaben ermittelt. Das Ergebnis: Schon jetzt sind laut Umweltwirtschaftsbericht 2009 fast 1,8 Millionen Menschen aufgrund von Umweltschutzaktivitäten in Beschäftigung.

Quelle: Umweltwirtschaftsbericht 2009

Grafik: ÖKO-TEST

Interview

Grüne Mitarbeiter – es werden täglich mehr



Peter Löscher,
Vorsitzender des
Vorstands der
Siemens AG, über
neue Arbeitsplätze
und besseren
Umweltschutz.

ÖKO-TEST: Herr Löscher, wie reagiert ein Weltkonzern wie Siemens auf den neuen Markt für Klima- und Umweltschutz? Wie sehen Sie die Wachstumschancen?

Löscher: Siemens ist schon lange weltweit die Nummer eins bei Umwelttechnologien. Wir haben diese Entwicklung bereits vor Jahren erkannt und unsere Geschäfte entsprechend ausgerichtet. Kein Konzern verkauft heute mehr grüne Produkte als Siemens. Zu diesen Gütern zählen unter anderem die wirksamsten Turbinen zur Stromerzeugung, die modernsten Windkraftanlagen für den Einsatz auf dem offenen Meer oder die hellsten Energiesparlampen der Welt. Alle diese Lösungen haben wir in unserem Umweltportfolio zusammengefasst, das mit einem Volumen von zuletzt 19 Milliarden Euro bereits rund ein Viertel unseres gesamten Jahresumsatzes ausmacht. Wir erwarten bei den grünen Technologien Wachstumsraten von jährlich mindestens zehn Prozent bis 2011. Das dürfte deutlich über dem Konzernschnitt liegen.

ÖKO-TEST: Schafft Klima- und Umweltschutz rentable Arbeitsplätze in der Wirtschaft oder kostet er welche?

Löscher: Grüne Technologien schaffen definitiv Arbeitsplätze – und zwar solche, die auch langfristig eine Zukunftsperspektive haben. Bei Siemens sehen wir einen klaren Trend weg vom Blue-Collar-Worker, also den Industriebeschäftigten im Blaumann, hin zum Green-Collar-Worker. Gemessen am Umsatz sind schon jetzt rund ein Viertel weltweit über 400.000 Mitarbeiter grüne Siemensianer. Und es werden täglich mehr.

ÖKO-TEST: Sind Klima- und Umweltschutz durch die aktuelle Wirtschaftskrise einfacher oder schwieriger geworden?

Löscher: Der Klimawandel und der Wandel der Gesellschaft in und nach der Krise sind kein Gegensatz. Ökonomische Erfordernisse und ökologisch sinnvolle Investitionen gehen oft Hand in Hand. Nach einer gewissen Zeit finanzieren sich die grünen Technologien von selbst. Unsere weltweit wirksamste Turbine ist zwar teurer in der Anschaffung, produziert den Strom über ihre gesamte Lebensdauer aber letztlich erheblich billiger, als bislang gängige Lösungen. Längerfristiges Planen und Denken zahlt

sich also aus. Das haben auch die 20 führenden Wirtschaftsnationen der Welt erkannt. Sie wollen innerhalb der nun aufgelegten Konjunkturprogramme gut 400 Milliarden US-Dollar in grüne Technologien investieren. In der aktuellen Krise gibt es für Unternehmen wie Siemens somit auch erhebliche Chancen.

ÖKO-TEST: Manche sehen in ressourcenschonenden und umweltverträglichen Technologien die Schlüsselinnovationen für eine neue Welle langfristigen Wirtschaftswachstums. Teilen Sie diese Auffassung?

Löscher: Die Regierungen haben die richtigen Weichen für eine ökologisch orientierte Weltwirtschaft gestellt. Studien zeigen, dass es die globale Staatengemeinschaft langfristig deutlich mehr Wachstum kosten wird, wenn wir damit warten, das Problem des Klimawandels jetzt mit Vehemenz anzugehen. Die Unternehmen sind auf die Herausforderung vorbereitet. Schon jetzt gibt es die Lösungen, um die Klimaziele zu erreichen. Die Technologien müssen nur noch eingesetzt werden. Und warum sollten die Produkte nicht vom Exportweltmeister stammen? Deutsche Unternehmen sind schon jetzt mit einem Marktanteil von etwa 16 Prozent der weltweit führende Exporteur von Umwelttechnologien.

anzunehmen, dass ressourcenschonende und umweltverträgliche Technologien Schlüsselinnovationen für eine neue Welle darstellen“, heißt es in der Zukunftsstudie des Wuppertal Instituts. Diese Wellen sind ein Lieblingskonzept der Ökonomen. Der Russe Nikolai Kondratieff hatte bereits in den 20er-Jahren des vorigen Jahrhunderts eine Theorie entwickelt, nach der technische Durchbrüche und Neuentwicklungen zu langen Zyklen des Wirtschaftswachstums führen können. Die erste solchermaßen identifizierte Kondratieff-Welle wurde durch die industrielle Revolution

Ende des 18. Jahrhundert ausgelöst und dauerte von 1787 bis 1842. Eine neuere Wachstumsphase wurde etwa mit dem Einsatz der Massenmotorisierung festgestellt. Die jüngste Welle war nach dieser Sichtweise die durchs Internet und das Mobiltelefon ausgelöste Revolution in der Kommunikationstechnik.

Grüne Technik wird wichtiger als die Autoindustrie

Nun also der Umweltschutz. Nicht nur Wissenschaftler und Öko-Aktivistinnen sehen hier den Pfad für künftiges Wirtschaftswachstum.

Auch die Chefs altherwürdiger Industrieunternehmen teilen diese Sicht. So sagte der Chef des ThyssenKrupp-Konzerns, Ekkehard Schultz, schon vor dem jüngsten Absatzeinbruch beim Stahl: „Die Umwelttechnologie kann bis zum Jahr 2020 die Automobilbranche als Leitindustrie ablösen.“ Noch zügiger geschieht der Wechsel bei der wichtigsten Stütze des deutschen Wohlstands nach Ansicht der Unternehmensberatung Roland Berger. Die sieht die sogenannten Cleantech-Branchen bereits im Jahr 2015 an die Stelle der Autoindustrie gerückt. Bis zum Jahr 2030 gar soll die deut-

sche Umweltindustrie ihren Umsatz auf rund eine Billion Euro steigern können. Warum nur eine Billion, wenn auch zwei möglich sind? Der Wachstumsfantasie sind bei der Umwelttechnik offenbar keine Grenzen gesetzt – nach oben ist die Skala offen. „Wir haben die Marktchancen deutscher Unternehmen mit energieeffizienten Produkten analysiert, das sind bis 2020 mehr als zwei Billionen Euro“, sagt Frank Mattern von der Unternehmensberatung McKinsey.

Vor allem ist die Antwort auf die Frage, wie die Energieversorgung der Zukunft aussehen soll und kann, entscheidend für

das Wirtschaftswachstum und die Beschäftigung von morgen. Je größer der Anteil am Energieverbrauch ist, der aus eigenen Mitteln und im eigenen Land gewonnen werden kann, umso geringer wird der notwendige Import von Öl und Gas. Der amerikanische Journalist Thomas L. Friedman spricht gern von den „Petrodiktaturen“, denen die westliche Welt durch den Verzicht auf Energieeinfuhr die Geldquellen abgraben soll. Damit würde auch die Abhängigkeit westlicher Wirtschaft und Beschäftigung von der Preisgestaltung in jeder Hinsicht von uns ferner Regionen geringer.

Saubere Energie wird schnell zum Wettbewerbsvorteil

Viele Jahrzehnte hindurch wurde die Preispolitik der OPEC, der Organisation Erdöl exportierender Staaten, durch die Überlegung geprägt, den Ölpreis ja nicht so sehr hochschnellen zu lassen, dass sich Investitionen der Industrieländer in eigene Versorgungsstrategien lohnen könnten. Erst seit der OPEC durch die hemmungslose Spekulation an den Ölmärkten das Heft fast völlig aus der Hand geglitten ist, nimmt der Ölmarkt auf dergleichen langfristige Strategien der Förderländer keine Rücksicht mehr. Die Rohölpreise schwanken weitaus heftiger als früher. Je erratischer sich aber die Preiskurve für den Kohlenwasserstoff entwickelt, umso stärker wird die Neigung der Industrieländer, sich von dergleichen Kapriolen unabhängig zu machen.

Das hat gleich mehrere positive Auswirkungen auf den Arbeitsmarkt. Je mehr Öl und Gas durch erneuer-

bare Energieträger abgelöst wird, umso geringer werden die Nachfrage nach Öl und Gas und damit auch der Spielraum für Preiserhöhungen. Zum Zweiten sind die Preise für Energie aus erneuerbaren, eigenen Quellen sicherer zu kalkulieren – und sinken aller Wahrscheinlichkeit nach auch im Laufe der Zeit. Relativ billige Energie aber treibt Wachstum und Beschäftigung an. Von den positiven Folgen für Klima und Umwelt und den sinkenden Kosten, die von der Belastung der Umwelt ausgehen, ganz zu schweigen. Außerdem wird die Energie im eigenen Land erzeugt, was dort auch neue Arbeitsplätze und Exportchancen schafft. „Saubere Energie wird in zehn Jahren weltweit der Standard sein, und die dafür benötigten Instrumente werden die nächste Großindustrie bilden, und die Länder, die sich auf diesem Gebiet hervortun und mehr verkaufen, werden einen Wettbewerbsvorteil haben“, schreibt US-Autor Friedman in seinem Buch „Was zu tun ist“. Und nicht nur einen Wettbewerbsvorteil: „Diese Länder werden die sauberste Luft und zugleich das größte Wirtschaftswachstum haben – keine schlechte Kombination“, so der US-Autor euphorisch.

Damit aber eröffnet sich für Wirtschaft und Arbeitsmarkt eine positive Perspektive. Lange Zeit galten Verzicht und frugaler Lebensstil als zwar zukunftsweisend – und überdies auch als moralisch richtig. Das ist aber kaum mehrheitsfähig, schon gar nicht in den armen Ländern der Welt. Chinesen zu sagen, dass sie Energie sparen sollen, damit es nicht zum Kollaps des Öko-Systems Erde kommt, ist wenig überzeugend, solange sich Ameri-

kaner und Europäer im energetischen Schlaraffenland suhlen. Leute vom Autofahren abzubringen, während man selbst einsam in seiner wohlklimatisierten Großraumlimousine zwischen den hybridgetriebenen Bussen des städtischen Nahverkehrs herumkurvt, womöglich auf der Suche nach einem Parkplatz, hat wenig Aussicht auf Erfolg.

Die Wirtschaft braucht politische Vorgaben

Nun greift ein neuer Wachstumskonsens um sich, der mit neuen Perspektiven zu erstaunlichen Einsichten kommt. Bisher galt: „Unternehmen müssen tun,

was sich lohnt, nicht was richtig ist“, konstatiert das Wuppertal Institut für Klima, Umwelt, Energie zwar in seiner Studie über ein zukunftsfähiges Deutschland. Doch immer mehr lohnt sich, was auch richtig ist. Der Siemens-Konzern etwa macht schon heute ein Viertel seines Jahresumsatzes mit Umwelttechnik – Tendenz steigend: „Wir erwarten bei den grünen Technologien Wachstumsraten von jährlich mindestens zehn Prozent bis 2011“, sagt Siemens-Vorstandschef Peter Löscher im ÖKO-TEST-Interview.

Freilich fallen umsatzstarke Innovationen nicht vom Himmel. Der Fortschritt wird von Menschenhand ge-

Alternative Treibstoffe und energiesparende Motoren schonen die Umwelt. Das nützt auch dem Arbeitsmarkt.



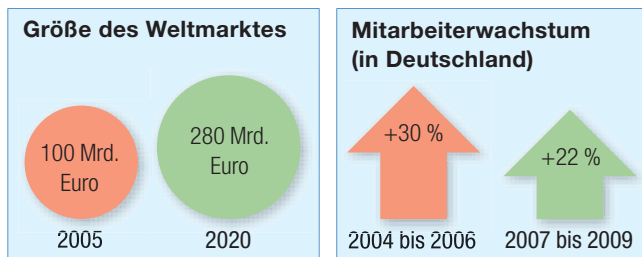
Foto: ccvision.de

Umweltechnik: Die fünf Wachstumsfelder bis 2020

Bis zum Jahr 2020 werden sich Weltmärkte wie für erneuerbare Energie, nachhaltige Wasserwirtschaft oder Energieeffizienz gegenüber 2005 mehr als verdoppeln. Schon in den vergangenen sechs Jahren haben die dazugehörigen Branchen in Deutschland jede Menge neue Mitarbeiter eingestellt – mit zweistelligen Zuwachsraten. Und der boomende Markt braucht in Zukunft noch mehr Beschäftigte.

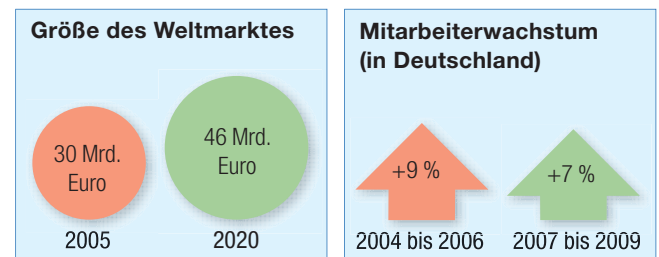
Neue Energieerzeugung

Die Energiegewinnung aus erneuerbaren Quellen wird in den nächsten Jahrzehnten einer der wichtigsten neuen Arbeitgeber sein. Besonders noch junge Techniken wie jene für Solarthermie, Photovoltaik und Innovationen bei der Windenergie sorgen für hohe Wachstumsraten bei der Beschäftigung.



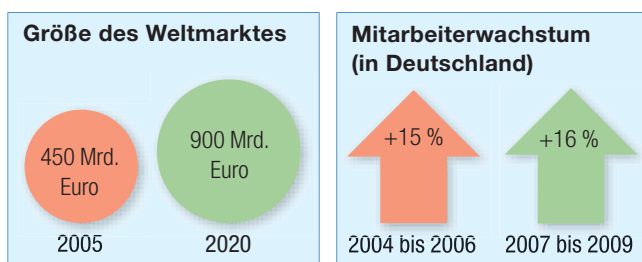
Abfall- und Recyclingwirtschaft

Der klassische Fall von Umweltschutz und ökologischer Denkweise. Schon der Lumpensammler voriger Jahrhunderte machte sich darum verdient. Heute gilt dieser Bereich trotz geringer Wachstumsraten als besonders arbeitsintensiv und sorgt für neue Berufsbilder.



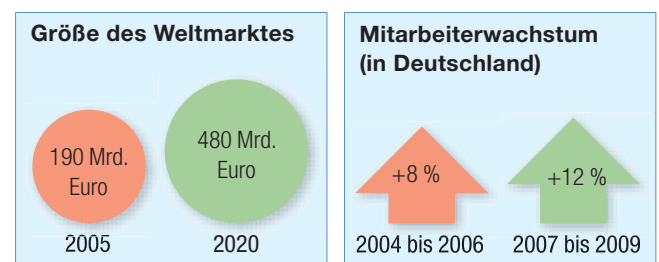
Energieeffizienz

Industrielle Querschnittstechnologien, die unabhängig von bestimmten Branchen eingesetzt werden, sorgen ebenfalls für neue Arbeitsplätze. Zu diesen Techniken gehören Wärmetauschanlagen, sparsame Elektromotoren und Heizungspumpen. Energiesparende Technologien verändern ganze Branchen und machen sie grün.



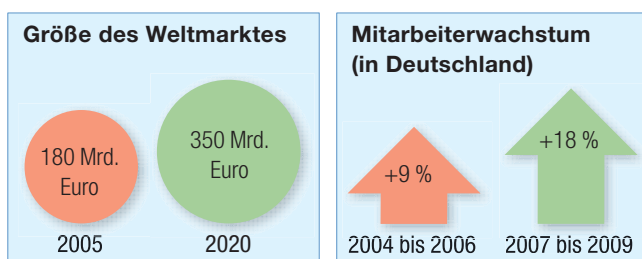
Nachhaltige Wasserwirtschaft

Die Aufbereitung von Abwasser sowie Entwicklung und Produktion von Wasser sparenden Geräten sind die besonders wachstumsintensiven Bereiche der nachhaltigen Wasserwirtschaft der Zukunft. In der Europäischen Union werden in den nächsten Jahren 170 bis 230 Milliarden Euro allein für die Abwasserbehandlung benötigt.



Nachhaltige Mobilität

Ein weites Betätigungsfeld: Dazu gehören effiziente Antriebstechniken und moderne Kraftstoffe ebenso, wie ein umweltfreundlicher Fahrzeugbau und eine staufreie Lenkung des innerstädtischen Verkehrs.



Moderne Klärwerke und sparsame Anlagen helfen beim Wassersparen – und benötigen gut ausgebildete Fachkräfte.

macht. In Leverkusen baut beispielsweise das Chemie- und Pharmaunternehmen Bayer eine neue Fabrik, in der nichts anderes als sogenannte Nanotubes hergestellt werden. Dabei handelt es sich um mehr als haarfeine Röhrchen aus Kohlenstoff, die in neue Windenergieanlagen eingebaut werden und deren Wirkungsgrad drastisch erhöhen.

Die Nanotechnologie, bei der es einer gängigen Definition nach darum geht, einzelne Atome und Moleküle zu Materialien mit völlig neuen Eigenschaften zusammenzusetzen, gilt als eine der großen Wachstumshoffnungen der Industrie. Die Bayer-Anlage für die Nanotubes wird allerdings mit nur 20 zusätzlichen Arbeitsplätzen aktuell wenig zu neuer Beschäftigung beitragen. Doch dass kann sich ändern, denn es handelt sich um ein „Geschäft mit großem Potenzial“, hofft Bayer. In zehn Jahren soll den Erwartungen nach der Weltmarkt für diese Produkte rund zwei Milliarden Dollar erreichen und entsprechend vielen Menschen Lohn und Brot geben.

Allianz zwischen Öko-Aktivist und Großindustrie

Die Hoffnung scheint nicht unbegründet, denn auch andere mächtige Unternehmen sind in diesem Bereich aktiv. Bayer-Konkurrent BASF entwickelt etwa in seinen Arbeitsgebieten Energiemanagement und Nanotechnologie neue Materialien für Solarzellen, in denen das nur mit hohem Energieeinsatz bisher verwendete Silicium durch organische Verbindungen ersetzt wird. Das Bundesministerium für Bildung und Forschung unterstützt diese Entwicklung mit der Initiative „Organische Photovoltaik“. Für Matthias Machning, Staatssekretär im Bundesumweltministerium, ist die „Nutzung von Nanotechnologie Teil der ökologischen Industriepolitik“.

In der Tat wird es ohne Politik nicht gehen, soll grüne Technik ein Motor für künftiges Wirtschaftswachstum und neue, große Beschäftigungschancen bleiben. „Kein Eisenbahnnetz ist je entstanden ohne die Hilfe des Staates“, schreibt das Wuppertal Institut. Unternehmer und Manager brauchen Leitplanken, die sie bei der Fahrt vor unbekannten Abgründen bewahren. Auch McKinsey-Manager Mattern will „nicht bestreiten“, dass der Staat bei diesem Umschwung in den Wachstumskräften der Wirtschaft einen entscheidenden Part übernommen hat. „Gesetzliche Vorgaben haben wünschenswerte Entwicklungen befördert, die unter reinen Marktbedingungen anders verlaufen wären. Man denke nur an den Katalysator“, so Mattern.

Mit der neuen Allianz zwischen grünen Öko-Aktivist und der Großindustrie, mit der Kombination von wissenschaftlichem Fortschritt und solchem an Einsicht bei Bürgern und Politikern, sollte es möglich sein, die Chancen für neues Wachstum und steigende Beschäftigtenzahlen in den Zukunftsindustrien zu nutzen und sich auf den Weg zu machen in Richtung Vollbeschäftigung – wie zu Zeiten des deutschen Wirtschaftswunders.

Manfred Fischer

Langlebiger Kaffeegenuss dank durgol® swiss espresso®

Gewinnen Sie den KaffeePad-Automaten Artenso latte von *petra-electric* und dazu den Schweizer Spezial-Entkalker durgol® swiss espresso®.

Jeden Tag leckerer frischer Kaffee, bequem und schnell aus der Maschine, ist für die meisten Menschen ein unverzichtbarer Genuss.



Damit die Qualität des Heißgetränks auch immer hochwertig bleibt, sollte das Gerät, egal ob hochwertige Espressomaschine oder klassische Kaffeefiltermaschine, regelmäßig entkalkt werden. Hierzu eignet sich optimal der Spezial-Entkalker durgol® swiss espresso®: Er wirkt schnell und schonend, ist vor allem einfach und sicher und besonders umweltverträglich.



Das Online-Gewinnspiel wird unterstützt von:





TEST Unfall- und Invaliditätsversicherungen für Kinder

Viele bunte Lockvögel

Die gezielte Absicherung von Kindern ist durchaus wichtig. ÖKO-TEST hat die Angebote gesichtet und untersucht, was beim Knirps-Invest Unfug und was empfehlenswert ist.

Schlaf, mein Engel. Diese Nacht hol ich dir den Stern vom Himmel, der dir so viel Freude macht“, dichtete der Österreicher Hermann von Gilm. Mehr als hundert Jahre später holen Eltern für ihren Nachwuchs bis zum 18. Lebensjahr „Sterne“ im Wert von rund 121.000 Euro vom Himmel, so das Statistische Bundesamt. Eingerechnet Rücklagen für den Zuschuss zu Führerschein oder erstem Auto, der ersten eigenen Bude oder Studium.

Neben der Frage nach der Finanzierung einer

teuren Ausbildung taucht bei Eltern zusätzlich die berechtigte Sorge auf, ihre Kinder im Falle eines schweren Unfalls oder schwerer Krankheit nicht ausreichend versorgen zu können. Doch wer für den Nachwuchs auf Nummer sicher gehen will, muss trotz der vielen Kinderversicherungen höllisch aufpassen. Sonst hat er ganz schnell drei oder mehr Versicherungsverträge abgeschlossen. Die Versicherungsbranche hat die Marktlücke richtig erkannt und bietet

den besorgten Eltern und Großeltern alle möglichen Kombiversicherungen für die schutzbedürftigen Kleinen an. Nach dem Motto: Ein Paket ist immer besser als eine einzelne Versicherung. Doch beim genaueren Hinsehen zeigt sich, dass die Versicherer auf diese Weise sinnvolle Verträge mit überflüssigen, teuren Policen kombinieren.

Mit *Knirps & Co* hat zum Beispiel die Hanse Merkur eine Unfall- und Krankenzusatzpolice sowie eine fondsgebundene Rentenversicherung in einem Antrag zusammengebastelt. Kein Einzelfall. Während die Hanse-Merkur mit dem Paketcharakter ihres Angebots als „Rund-um-Vorsorge“ wirbt, ist die DEVK viel diskreter. Die Kölner Assekuranz verkauft ein Bündel von drei Kinderpolicen unter der Überschrift „Antrag Ihr Kind“. Auf Seite 108 haben wir zusammengestellt, was alles im Namen des Kindswohls an die Eltern und Großeltern gebracht wird.

Unsere Empfehlungen

- ✓ Eltern müssen schon bei der Geburt eines Kindes die Familie absichern. Unbedingt notwendig ist der Abschluss einer Risikolebens- und einer Berufsunfähigkeitsversicherung. Diese Policen schützen die Familie, falls der Ernährer durch Tod ausfällt oder infolge von Invalidität seinen Job verliert.
- ✓ Außerdem muss sich die Familie gegen existenzbedrohende Schadenersatzansprüche per Haftpflichtversicherung wappnen – alle Kinder sind dann gleich mitversichert.
- ✓ Kinder müssen privat zusätzlich vor Invalidität durch Krankheit und Unfall geschützt werden. Die gesetzlichen Leistungen sind unzureichend.
- ✓ Ausbildungsversicherungen sind teuer, unflexibel und wenig lukrativ und daher kaum empfehlenswert.

Verweigerer und Aussteiger
Beim Test Kinder-Invaliditätsversicherungen hagelte es Absagen. Die SV Sparkassenversicherung, die VPV und die Oeco-Capital Lebensversicherung sagten einfach ab, die LBN und die AachenMüchener antworten auf Anfragen nicht. Einige Anbieter wie die Inter und die VGH bieten Kinder-Invaliditätsversicherungen nicht mehr an. „Aufwand und Nutzen haben in keinem wirtschaftlichen Verhältnis mehr gestanden“, erläutert Christian Worms die Entscheidung der VGH aus Hannover. Ein Grund: Invaliditätsanträgen kommen bei den meisten Eltern scheinbar nicht richtig an. „Von 100 verkauften Unfallversicherungen für Kinder entfallen schätzungsweise fünf Prozent auf eine Invaliditätsvariante“, sagt Ralf Embach vom mittelständischen Versicherungsmakler Langner, Metzger & Partner aus Walldorf.

Auch beim Test Kinder-Unfallversicherungen mauerten einige Anbieter. Skurril ist die Ablehnung der Alten Leipziger: Man wolle sich nur auf Publikationen konzentrieren, die für Versicherungsvermittler arbeiten. Dem Maklerpool ASC war laut Geschäftsführer Norbert Schmidt „der Aufwand zu groß“. Ohne Gründe verweigerten sich die Bayerische Beamten Versicherung und die Continentale. Der Maklerpool Degenia reagierte auf unsere Anfrage überhaupt nicht.

Richtigstellung

In unserem Bericht über Test-siegel und Vergleichsportale im Finanz- und Versicherungsbe-reich (ÖKO-TEST-Magazin Mai 2009) hatten wir geschrieben: „Vielmehr gehört die PR-Agentur auch dem derzeitigen Gründer von Disq, Jens Holger de Buhr, der als Kommanditist nach wie vor an dem Marktforschungsunternehmen beteiligt ist. Das belegt zumindest eine aktuelle Firmenankunft von Creditreform.“

Diese Auskunft von Creditreform war falsch. Herr de Buhr ist seit dem 22. 1. 2009 nicht mehr an Disq beteiligt.

Grundlage jeder Risikoabsicherung für den Nachwuchs ist in jedem Fall die sorgfältige Absicherung der Eltern: An erster Stelle steht eine ausreichende und passgenaue Risikolebens- und Berufsunfähigkeitsversicherung. So ist zunächst für den schlimmsten Fall, den Tod oder die schwere Krankheit eines Elternteils, die restliche Familie finanziell gesichert.

Den besten Schutz bieten Policen, die bei Invalidität durch Krankheit und Unfall zahlen

Bleibt das Risiko Krankheit und Unfall der Kleinen. Hervorragend lassen sich diese beiden Gefahren über eine Invaliditätsversicherung bannen. Wer für seinen Nachwuchs im Krankheitsfall eine Privatbehandlung möchte, kann zudem noch

eine Kinder-Krankenzusatzversicherung abschließen.

In Deutschland gibt es staatlichen Unfallschutz für den Nachwuchs nur im Kindergarten, in der Schule sowie auf den Wegen dorthin. Unfälle in der Freizeit sind vollkommen ohne gesetzliche Absicherung. Selbst wenn das Kind nach der Schule einen Umweg nimmt, um bei einem Freund die Hausaufgaben

zu machen, kann es mit dem gesetzlichen Versicherungsschutz rasch vorbei sein, warnt der Bundesverband der Versicherungsberater (BVVB).

Wird ein Kind durch Unfall oder Krankheit zum Invaliden, zahlt zwar die Pflegekasse je nach Pflegestufe zwischen 215 und 675 Euro. Doch die höheren Stufen werden bei Kleinkindern selten ausbezahlt. Ent-

Was sich hinter den „tollen“ Namen von Kinderpolicen verbirgt

Name	Versicherer	Angebot
Junior Zukunftskonzept aktiv	Aachen Münchener	fondsgebundene Rentenversicherung, Invaliditätsversicherung
KinderPolice Invest und Enkel-Police	Allianz	fondsgebundene Rentenversicherung
Kinderplan Unfall	Allianz	Invaliditätsversicherung, Unfallversicherung
Känguru.invest	Aspecta	fondsgebundene Rentenversicherung
LifeLine Garant	Continentale	fondsgebundene Rentenversicherung
RingKinderGeschenkPolice	Deutscher Ring	fondsgebundene Rentenversicherung, Unfallversicherung, Krankenversicherung
Junior Rente	DEVK	klassische Rentenversicherung
Junior Vermögen	DEVK	klassische Kapitallebensversicherung
KinderVorsorge	Gothaer	fondsgebundene Rentenversicherung, schwere Krankheiten Versicherung
Knirps & Co.	Hanse Merkur	fondsgebundene Rentenversicherung, Unfallversicherung, Krankenversicherung
Leo	Münchener Verein	klassische Rentenversicherung, Unfallversicherung, Krankenversicherung
Biene Maja Enkel Schutz Brief	Nürnberger	fondsgebundene Rentenversicherung, Invaliditätsversicherung, Krankenversicherung
Bambini	Swiss Life	fondsgebundene Rentenversicherung
Tip-Top-Tabaluga	Universa	fondsgebundene Rentenversicherung, Unfallversicherung, Krankenversicherung
Check in Junior	Württembergische	klassische Rentenversicherung, Unfallversicherung, Krankenversicherung

Ausbildungsversicherung: Teures Sparen

Besonders gerne verkaufen Assekuranten Ausbildungsversicherungen. Sie werben damit, dass dann der Nachwuchs nicht mit leeren Händen in sein Berufsleben startet. Für fürsorgliche Eltern oder Großeltern eine beruhigende Aussicht, denn mit Studentenjob oder Azubilohn allein kann der Junior keine großen Sprünge machen. Eine Ausbildungsversicherung kann über zwölf oder mehr Jahre abgeschlossen werden. Man zahlt einen monatlichen Beitrag in eine Kapitallebensversicherung oder einen Fonds und bekommt zum vereinbarten Stichtag – zum Beispiel am 18. Geburtstag des Kindes – die Summe auf einmal oder in Raten ausgezahlt. Ein Vorteil der Versicherung: Stirbt der Beitragszahler, läuft sie beitragsfrei weiter und die Prämie wird zum vereinbarten Termin ausgezahlt. Ist Oma oder Opa versichert, drückt das

wegen der hohen Kosten für den Risikoschutz der Älteren die Rendite nach unten. Nachteilig ist zudem, dass man den Versicherungsvertrag ganz durchhalten muss, um die volle Rendite zu bekommen. Wer frühzeitig aussteigt, bekommt oft weniger zurück, als er eingezahlt hat. Und: Der Gewinnanteil muss komplett versteuert werden.

Undurchsichtige Kombipakete

Unter dem Siegel Kinderschutz werden zudem gerne Kombipolicen an die Eltern und Großeltern gebracht. ÖKO-TEST rät, den Antrag genau zu prüfen und besser Einzelpolicen abzuschließen. Dem Erfindungsreichtum der Assekuranten ist nämlich keine Grenze gesetzt. Voll im Trend: Rentenversicherungen, die mit einem Fonds gekoppelt werden: „Ausbildung und Altersvorsorge – wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihrem Schatz beides ermöglichen“, wirbt etwa die Hamburger

Aspecta für ihr Produkt Känguru.invest. Die versprochenen acht Prozent dürften in der nächsten Zeit aber kaum zu realisieren sein. Das Risiko, dass die Fonds wie in der Finanzkrise abstürzen, trägt allein der Versicherte. Zudem fressen nach Schätzungen von Experten Fonds- und Versicherungskosten fast die Hälfte der Rendite auf. Auch die Unfallversicherung mit Beitragsrückgewähr ist kaum empfehlenswert. Den Risikoschutz gibt es nämlich gar nicht kostenlos, sondern er wird aus den Zinsen der gleichzeitig abgeschlossenen Kapitallebensversicherung bezahlt. ÖKO-TEST rät, Vermögensaufbau und Risikoschutz zu trennen. Opa und Oma können dann monatlich etwas in den Sparplan ihrer Enkel einzahlen. Diese Anlagen sind flexibel und können leicht umgeschichtet werden. Wer seine Enkel begünstigen will, kann zudem die eigene Risikolebensversicherung auf sie umschreiben.

Claudia Wagner von der Victoria Versicherung. Wer den Ausschluss angeborener Krankheiten noch in seinem Vertrag hat, sollte daher bei Leistungsverweigerung des Versicherers unter Hinweis auf das Urteil Rechtsrat bei einem Fachanwalt für Versicherungsrecht einholen.

Angeborene Krankheiten, die nach Versicherungsabschluss erkannt werden, sind nun oft mitversichert

■ Auf dem Siegertreppchen landen drei Tarife, die bei Invalidität eine Kapitalabfindung leisten. Alle drei sind deutlich günstiger als Rententarife. Für 100.000 Euro Absicherung verlangt die DEVK lediglich pro Jahr 107 Euro. Bei genauerem Hinsehen relativiert sich der Preisvorteil allerdings. Bekommt ein Kind 100.000 Euro, dann reicht dieses Kapital – bei einer Entnahme

von monatlich 1.000 Euro und einer Verzinsung von vier Prozent, gerade einmal neun Jahre. Rentenprodukte zahlen lebenslang.

■ Zu den teuersten Angeboten zählt der *Idealschutz* der Nationale Suisse. Für 533,60 Euro im Jahr gibt es allerdings nicht nur eine Monatsrente von 1.000 Euro. Die leistet zudem 50.000 Euro als Kapitalsoforthilfe. Außerdem steigt die Rente um jährlich 1,5 Prozent. Damit gibt es einen weitgehenden Inflationsausgleich. Den bieten zwar auch andere wie die *Kiss* der Barmenia. Doch erhöht sich hier der Beitrag im gleichen Umfang wie die Rente – jährlich um fünf Prozent.

■ Ein großes Manko weisen alle Rentenangebote auf: Sie leisten erst, wenn ein Arzt oder das Versorgungsamt eine 50-prozentige Behinderung feststellen. Wird diese Schwelle überschritten, gibt



Biene Maja lockt.

Doch das Angebot ist nicht süß, sondern eine riskante fondsgebundene Rentenpolice.

bracht, sobald die Behinderung die 25-Prozent-Schwelle übersteigt. Demgegenüber gilt bei der Nürnberger, die ebenfalls eine einmalige Geldleistung anbietet, eine 50-Prozent-Schwelle. Das Geld bleibt der Familie, auch wenn es dem Nachwuchs später einmal wieder besser gehen sollte.

■ Bei *Kiss* und dem *Junior-SchutzPlus* vom Deutschen Ring ist schon ein frühzeitiger Einstieg ab der sechsten bzw. siebten Woche nach der

es die volle Rente. Geht es dem Kind im Lauf der Zeit besser, darf die Rente wieder gestrichen werden.

■ Anders sieht das bei der HUK-Coburg, der Bruderhilfe und der DEVK aus. Hier wird eine Kapitalleistung er-

TEST Kinderunfallversicherungen		Jahresbeitrag in Euro	Progression in Prozent	Gliedertaxe	Erhöhte Kraftanstrengung	Vergiftung bis 14 Jahre	Lebensmittelvergiftung	Vergiftung durch Gase und Dämpfe	Unfälle durch Alkoholeinfluss	Infektionen nach Impfung	Weitere Infektionskrankheiten
Produkt	Versicherer										
Vario Vollschutz	Haftpflichtkasse Darmstadt	119,60	350	sehr hoch	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Max2007	Maxpool	166,01	600	sehr hoch	ja	ja	ja	ja	ja	ja	eing.
Max2007	Maxpool	123,17	350	sehr hoch	ja	ja	ja	ja	ja	ja	eing.
Komfortdeckung	Asstel	114,25	500	hoch	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Best Selection GT Hand	Janitos	99,96	350	sehr hoch	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Unfall Aktiv	Wüba	99,96	350	erhöht	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Balance	Janitos	87,47	350	hoch	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Basic	Janitos	80,33	350	erhöht	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Unfallversicherung	Domcura	92,82	350	hoch	ja	ja	eing.	ja	ja	ja	ja
Family Protect	Dema	101,74	350	hoch	ja	ja	eing.	ja	ja	ja	ja
Deckungskonzept II Plus	Concept IF	84,07	350	hoch	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Exklusivpaket - ohne Fair-Play-Klausel	Ostangler Brangilde	86,75	350	hoch	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Exklusivpaket - inkl. Fair-Play-Klausel	Ostangler Brangilde	96,39	350	hoch	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Unfallversicherung inkl. Top-Baustein	Gothaer	141,37	600	hoch	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja
UnfallMaXX 2.0	NV-Versicherung	87,47	350	erhöht	nein	ja	ja	ja	ja	ja	ja
I-Max PlusProgression 350 %	InterRisk	192,78	350	sehr hoch	ja	ja	ja	ja	ja	eing.	ja
XL PlusProgression 350 %	InterRisk	153,15	350	hoch	ja	ja	ja	ja	ja	eing.	eing.
Vario Komfortschutz PLUS	Haftpflichtkasse Darmstadt	107,70	350	hoch	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja

Geburt des Kindes möglich. Sehr schlecht schneidet hier die Signal Iduna ab. Die *Er ergänzende Kinderinvaliditätsabsicherung* gibt es erst ab fünf Jahre.

■ Testsieger bei **Kinder-Unfallversicherungen** ist die *Komfortdeckung* der Asstel Versicherung aus Köln. Der Direktversicherer leistet überdurchschnittlich bei unterdurchschnittlichem Preisniveau. Die absoluten top Leistungen gibt es beim *Vario Vollschutz* der Haftpflichtkasse Darmstadt (Preisniveau durchschnittlich) und der InterRisk im Tarif *I-Max PlusProgression 350 %*. Leider ist der InterRisk-Tarif überdurchschnittlich teuer und fällt in der Gesamtbewertung auf Rang 2. Leistungsstark bei durchschnittlichem Preisniveau sind hingegen die beiden Angebote der Maklerpools Maxpool. Solche Tarife können Verbraucher

nur über Versicherungsmakler erwerben.

■ Die Jahresprämie darf aber niemals isoliert betrachtet werden. Im Test wurde sie mit der Progression – also der steigenden Leistungskurve bei schweren Verletzungen kombiniert. Beispiel: Erleidet ein Kind nach einem Unfall eine Behinderung von 55 Prozent, gibt es bei der Asstel 277.500 Euro. Bei der Haftpflichtkasse Darmstadt gibt es hingegen für die gleiche Behinderung nur eine Leistung von 187.500 Euro und die VHV *Exklusiv* zahlt bei der gleichen Verletzung sogar nur 150.000 Euro aus. Wer eine Unfallversicherung kauft, sollte sich daher stets die unterschiedlichen Leistungskurven von einem Versicherungsberater oder -makler erläutern lassen. Mit weit über 300 Euro Jahresprämie scheinen die Zurich-Angebote *SingleLine Plus inkl. alle 18 Jahre* und

SingleLine Plus inkl. alle 10 Jahre jeden Preisrahmen zu sprengen. Tatsächlich bieten diese beiden Tarife aber eine am Markt einmalige Sonderleistung: „Behinderte erhalten die einmal gezahlte Kapitalsumme alle zehn oder 18 Jahre, solange sie leben“, erläutert Zurich-Pressesprecher Bernd Engelen. Dabei spielt auch keine Rolle, ob sich der Behinderte im Laufe der Zeit wieder erholt hat.

Die Unfallpolice sollte man sich von einem unabhängigen Makler oder Berater erläutern lassen

■ Genau anschauen müssen sich die Kunden auch die sogenannte Gliedertaxe, nach der die Versicherer Behinderungen bewerten. Im Test wurden nur Tarife aufgenommen, die gegenüber der Empfehlung des Gesamtverbandes der Deutschen Versicherungswirtschaft (GDV)

eine verbesserte Gliedertaxe aufweisen. Nach GDV gilt etwa für ein nach einem Unfall verlorenes Auge eine Invalidität von 50 Prozent. Im Test reichte allerdings die Spanne für ein verlorenes Auge von 50 Prozent (Janitos *Basic*) bis 80 Prozent für die Angebote der Maklerpools Domcura (*Unfallversicherung, Top-Schutz*) und Dema (*Family Protect*).

■ Stark ist die InterRisk im Tarif *I-Max PlusProgression 350%* mit 150.000 Euro Versicherungssumme, wenn es um das Thema kosmetische Operationen geht. Gerade Unfallnarben können junge Menschen – längst gibt es hier keine Unterschiede zwischen Jungen und Mädchen mehr – vor allem psychisch ihr Leben lang belasten. Die Haftpflichtkasse Darmstadt zahlt bei *Vario Vollschutz* immerhin noch eine Höchstsumme von 50.000 Euro.

Uwe Schmidt-Kasperek

Geringfügige Verletzungen	Wundstarrkrampf, Tollwut	Verspätete Arztkonsultation	Bewusstseinsstörung durch Medikamente	Insektenstiche oder Tierbisse	Unerlaubtes Fahren eines PKW	Psychische/nervöse Störungen nach Unfall	Bergungskosten bis Euro	Kosmetische Operationen	Leistungskürzung durch Gebrechen	Fristen für Feststellung/Geltendmachung in Monaten	Preisniveau	Gesamtpunktzahl Leistungen	Anmerkungen	Gesamturteil
ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	50.000,-	50.000,-	70	36	durchschnittlich	42,0		1. Rang
eing.	ja	ja	ja	ja	ja	ja	10.000,-	10.000,-	55	36	durchschnittlich	36,5		1. Rang
eing.	ja	ja	ja	ja	ja	ja	10.000,-	10.000,-	55	36	durchschnittlich	36,5		1. Rang
ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	15.000,-	15.000,-	40	24	unterdurchschnittlich	36,0		1. Rang
ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	10.000,-	10.000,-	50	21	unterdurchschnittlich	34,5		1. Rang
ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	20.000,-	20.000,-	40	21	unterdurchschnittlich	34,0		1. Rang
ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	10.000,-	10.000,-	50	21	unterdurchschnittlich	33,5		1. Rang
ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	10.000,-	10.000,-	50	21	unterdurchschnittlich	32,5		1. Rang
ja	ja	ja	ja	ja	nein	ja	30.000,-	10.000,-	40	18 / 21	unterdurchschnittlich	32,5		1. Rang
nein	ja	ja	ja	ja	nein	ja	30.000,-	8.000,-	40	18 / 21	unterdurchschnittlich	31,5		1. Rang
nein	ja	ja	ja	ja	nein	nein	15.000,-	12.500,-	50	18	unterdurchschnittlich	31,0		1. Rang
ja	ja	ja	ja	ja	nein	nein	15.000,-	15.000,-	50	15 / 18	unterdurchschnittlich	31,0	7)	1. Rang
ja	ja	ja	ja	ja	nein	nein	15.000,-	15.000,-	50	15 / 18	unterdurchschnittlich	31,0	7)	1. Rang
ja	ja	ja	ja	ja	nein	nein	20.000,-	10.000,-	40	18	unterdurchschnittlich	31,0		1. Rang
ja	ja	ja	ja	ja	nein	nein	20.000,-	15.000,-	50	21	unterdurchschnittlich	30,0		1. Rang
ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	150.000,-	150.000,-	80	36	überdurchschnittlich	42,0		2. Rang
ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	25.000,-	10.000,-	40	36	durchschnittlich	35,5		2. Rang
ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	20.000,-	20.000,-	50	18	durchschnittlich	35,0		2. Rang

TEST Kinderunfallversicherungen		Jahresbeitrag in Euro	Progression in Prozent	Gliedertaxe	Erhöhte Kraftanstrengung	Vergiftung bis 14 Jahre	Lebensmittelvergiftung	Vergiftung durch Gase und Dämpfe	Unfälle durch Alkoholeinfluss	Infektionen nach Impfung	Weitere Infektionskrankheiten
Produkt	Versicherer										
Top-Schutz	Domcura	128,52	350	sehr hoch	ja	ja	eing.	ja	ja	ja	ja
Exklusiv-Schutz	Ammerländer	107,10	350	sehr hoch	ja	ja	ja	ja	ja	ja	nein
UnfallPremium	NV-Versicherung	116,03	350	hoch	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Exklusiv - 350 % Progression	Münchener Verein	132,09	350	sehr hoch	ja	ja	ja	ja	ja	eing.	nein
Premium	Interlloyd	119,60	350	hoch	ja	ja	ja	ja	ja	ja	eing.
Komfort	Helvetia	139,23	350	hoch	ja	eing.	ja	ja	ja	ja	ja
Unfall Easy Komfort Plus	Volkswahlbund	117,81	350	hoch	ja	ja	ja	ja	ja	eing.	eing.
Exklusiv	VHV	122,72	350	erhöht	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Comfort	Condor	128,82	350	hoch	ja	ja	eing.	ja	ja	eing.	eing.
Unfallversicherung inkl. Top-Baustein	Gothaer	125,66	350	hoch	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Komfort - 350 % Progression	Münchener Verein	124,95	350	hoch	ja	eing.	ja	ja	ja	eing.	nein
Plusdeckung	Asstel	87,89	500	hoch	ja	ja	ja	ja	ja	nein	ja
Ambiente Top	Basler	58,90	350	hoch	ja	ja	ja	ja	ja	eing.	eing.
Ambiente Top	Basler	71,40	350	hoch	ja	ja	ja	ja	ja	eing.	eing.
Plus-Deckung mit 500 % Progression	Rhion	137,45	500	erhöht	ja	ja	eing.	ja	ja	ja	ja
Ambiente Top	Basler	82,11	350	hoch	ja	ja	ja	ja	ja	eing.	eing.
Komfortdeckung	Schleswiger	83,00	350	hoch	ja	eing.	ja	ja	ja	ja	eing.
Deckungskonzept I Komfort	Concept IF	78,60	350	erhöht	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Unfallversicherung	Gothaer	128,52	600	erhöht	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Primus Plus mit Premium-Progression	Swiss Life Partner	210,63	350	hoch	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Primus mit Premium-Progression	Swiss Life Partner	169,58	350	erhöht	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Protect	Interlloyd	119,60	350	erhöht	ja	ja	eing.	ja	ja	eing.	eing.
Ambiente Top	Basler	117,81	350	hoch	ja	ja	ja	ja	ja	eing.	eing.
Plus-Deckung mit 350 % Progression	Rhion	107,10	350	erhöht	ja	ja	eing.	ja	ja	ja	ja
Compact	Condor	119,89	350	erhöht	nein	ja	eing.	ja	ja	nein	eing.
Plusdeckung 500	Apella	164,76	500	sehr hoch	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Unfall Easy Komfort	Volkswahlbund	105,32	350	hoch	ja	ja	nein	ja	ja	eing.	nein
Klassik	VHV	111,56	350	erhöht	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Unfallversicherung	Gothaer	114,24	350	erhöht	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Top	Hanse Merkur	137,18	350	hoch	ja	eing.	eing.	ja	ja	nein	ja
Vario Komfort	Haftpflichtkasse Darmstadt	95,68	350	erhöht	ja	ja	ja	ja	ja	nein	nein
Classic - Progression 500	HUK-Coburg	125,45	500	erhöht	nein	eing.	eing.	ja	ja	ja	ja
Classic - Progression 500	HUK24	112,91	500	erhöht	nein	eing.	eing.	ja	ja	ja	ja
Pro Domo Komfort	Grundeigentümer	96,39	350	erhöht	ja	ja	nein	ja	ja	nein	nein
Exclusive	HDI-Gerling	166,01	350	hoch	ja	eing.	ja	ja	ja	eing.	eing.
Komfort-Plus	Generali	166,18	350	hoch	ja	ja	eing.	ja	ja	nein	eing.
Pro Domo Premium	Grundeigentümer	117,81	350	hoch	ja	ja	nein	ja	ja	ja	ja

Abkürzungen: eing. = eingeschränkt.

Anmerkungen: 1) Jahresbeitrag für Mädchen 1 Jahr. 2) Jahresbeitrag für Mädchen 12 Jahre. 3) Jahresbeitrag für Junge 1 Jahr. 4) Jahresbeitrag für Junge 12 Jahre. 5) Alle 10 Jahre erhalten Unfallinvaliden die Grundinvaliditätssumme erneut ausgezahlt. 6) Alle 18 Jahre erhalten Unfallinvaliden die Grundinvaliditätssumme erneut ausgezahlt. 7) Mit Fairplayklausel werden die Leistungen an Risikosportler (Reiter, Handballspieler, Fußballspieler und Motorradfahrer) nicht um 20 Prozent gekürzt. Fairplay enthält außerdem eine Knochenbruchversicherung (Schmerzensgeld bei Knochenbruch) bis 1.000 Euro.

Legende: Tarife mit dem gleichen Rang sind nach Gesamtpunktzahl Leistungen aufgeführt. Zur Ermittlung der Gesamtpunktzahl Leistungen wurden die einzelnen Leis-

tungen mit Punkten bewertet: Gliedertaxe bis 6 Punkte; kosmetische Operationen sowie Bewusstseinsstörungen durch Medikamente jeweils bis 5 Punkte; lange Fristen für die Feststellung/Geltendmachung sowie Vergiftungen bis 14 Jahre sowie Lebensmittelvergiftungen jeweils bis 3 Punkte; Bergungskosten (bewertet wurde nur die Erstattung im Inland) bis 2,5 Punkte; hohe Grenzen für Leistungskürzung durch Gebrechen sowie psychische/nervöse Störungen nach Unfall sowie Vergiftungen durch Dämpfe und Gase sowie Unfälle durch Alkoholeinfluss jeweils bis 2 Punkte; erhöhte Kraftanstrengung sowie Infektionen nach Impfung sowie weitere Infektionskrankheiten sowie geringfügige Verletzungen sowie Wundstarrkrampf/Tollwut sowie Insektenstiche und Tierbisse sowie unerlaubtes Fahren eines Pkw sowie verspätete Arztkonsultation jeweils 1 Punkt. Die Differenz zwischen

Geringfügige Verletzungen	Wundstarkrampf, Tollwut	Versätere Arztkonsultation	Bewusstseinsstörung durch Medikamente	Insektenstiche oder Tierbisse	Unlerlautes Fahren eines Pkw	Psychische/nervöse Störungen nach Unfall	Bergungskosten bis Euro	Kosmetische Operationen	Leistungskürzung durch Gebrechen	Fristen für Feststellung / Geltendmachung in Monaten	Preisniveau	Gesamtpunktzahl Leistungen	Anmerkungen	Gesamteurteil
ja	ja	ja	ja	ja	nein	ja	30.000,-	20.000,-	50	18 / 24	durchschnittlich	34,5		2. Rang
ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	15.000,-	10.000,-	50	18	durchschnittlich	34,0		2. Rang
ja	ja	ja	ja	ja	eing.	nein	30.000,-	20.000,-	50	30	durchschnittlich	33,5		2. Rang
nein	ja	ja	ja	ja	ja	ja	20.000,-	10.000,-	50	24	durchschnittlich	33,5		2. Rang
ja	ja	ja	ja	ja	nein	eing.	12.000,-	12.000,-	50	42	durchschnittlich	33,5		2. Rang
ja	ja	ja	ja	ja	nein	ja	20.000,-	15.000,-	40	15 / 36	durchschnittlich	32,0		2. Rang
eing.	ja	ja	ja	eing.	nein	ja	7.500,-	7.500,-	40	30	durchschnittlich	31,5		2. Rang
ja	ja	ja	ja	ja	nein	nein	30.000,-	12.000,-	40	18	durchschnittlich	31,5		2. Rang
nein	ja	ja	ja	eing.	ja	ja	30.000,-	nein	40	24	durchschnittlich	31,0		2. Rang
ja	ja	ja	ja	ja	nein	nein	20.000,-	10.000,-	40	18	durchschnittlich	31,0		2. Rang
nein	ja	ja	ja	ja	ja	ja	10.000,-	8.000,-	40	18	durchschnittlich	30,0		2. Rang
ja	ja	nein	ja	ja	ja	nein	10.000,-	10.000,-	35	21	unterdurchschnittlich	29,5		2. Rang
eing.	ja	nein	ja	eing.	nein	nein	10.000,-	10.000,-	30	18	unterdurchschnittlich	27,5	1)	2. Rang
eing.	ja	nein	ja	eing.	nein	nein	10.000,-	10.000,-	30	18	unterdurchschnittlich	27,5	2)	2. Rang
nein	ja	ja	ja	ja	eing.	nein	10.000,-	10.000,-	50	18	unterdurchschnittlich	27,5		2. Rang
eing.	ja	nein	ja	eing.	nein	nein	10.000,-	10.000,-	30	18	unterdurchschnittlich	27,5	3)	2. Rang
eing.	ja	ja	nein	eing.	nein	ja	10.000,-	10.000,-	40	24	unterdurchschnittlich	26,0		2. Rang
nein	ja	ja	nein	ja	nein	nein	15.000,-	12.500,-	40	18	unterdurchschnittlich	25,0		2. Rang
ja	ja	ja	nein	ja	nein	nein	10.000,-	10.000,-	40	18	unterdurchschnittlich	24,5		2. Rang
ja	ja	ja	ja	ja	nein	ja	30.000,-	20.000,-	40	24 / 36	überdurchschnittlich	35,5		3. Rang
ja	ja	ja	ja	ja	nein	ja	10.000,-	10.000,-	40	21 / 30	überdurchschnittlich	31,5		3. Rang
eing.	ja	ja	ja	eing.	nein	eing.	6.000,-	6.000,-	40	42	durchschnittlich	28,5		3. Rang
eing.	ja	nein	ja	eing.	nein	nein	10.000,-	10.000,-	30	18	durchschnittlich	27,5	4)	3. Rang
nein	ja	ja	ja	ja	eing.	nein	10.000,-	10.000,-	50	18	durchschnittlich	27,5		3. Rang
nein	ja	ja	ja	eing.	ja	ja	20.000,-	nein	30	18	durchschnittlich	27,0		3. Rang
nein	ja	nein	nein	eing.	ja	ja	10.000,-	5.000,-	30	21	durchschnittlich	26,0		3. Rang
eing.	ja	ja	ja	eing.	nein	ja	7.500,-	7.500,-	25	21	durchschnittlich	26,0		3. Rang
ja	ja	ja	nein	ja	nein	nein	10.000,-	6.000,-	40	18	durchschnittlich	24,5		3. Rang
ja	ja	ja	nein	ja	nein	nein	10.000,-	10.000,-	40	18	durchschnittlich	24,5		3. Rang
nein	ja	nein	ja	eing.	nein	nein	10.000,-	nein	40	21	durchschnittlich	24,0		3. Rang
nein	nein	ja	nein	nein	ja	ja	10.000,-	10.000,-	40	18	unterdurchschnittlich	22,5		3. Rang
ja	ja	ja	nein	ja	nein	nein	5.000,-	5.000,-	50	24	unterdurchschnittlich	21,0		3. Rang
ja	ja	ja	nein	ja	nein	nein	5.000,-	5.000,-	50	24	unterdurchschnittlich	21,0		3. Rang
ja	ja	nein	nein	nein	nein	nein	6.500,-	6.500,-	35	18	unterdurchschnittlich	17,5		3. Rang
eing.	ja	ja	ja	eing.	ja	ja	10.000,-	10.000,-	40	15 / 18	überdurchschnittlich	29,5		4. Rang
eing.	ja	nein	ja	eing.	nein	nein	25.000,-	10.000,-	45	21	überdurchschnittlich	27,0		4. Rang
ja	ja	nein	nein	ja	nein	nein	15.000,-	15.000,-	45	21	durchschnittlich	23,0		4. Rang

höchster und niedrigster Gesamtpunktzahl Leistungen wurde in vier gleich große Klassen (Rang 1 bis 4) geteilt. Zur Ermittlung des Ranges wurde danach das Preisniveau der Tarife ermittelt. Dazu wurde der Jahresbeitrag mit der sich aus der Progressionskurve ergebenden Zahlungsverpflichtung korreliert und die Differenz in drei gleich große Klassen geteilt. Ein unterdurchschnittliches Preisniveau verbesserte den Leistungsrank um einen Rang, ein überdurchschnittliches verschlechterte ihn um einen Rang.

Anforderungen an den Tarif: Die Versicherung zahlt bei Invalidität, Verlust oder Funktionsstörung nach einem Unfall abhängig vom Grad der Beeinträchtigung. Mindestleistungen: Invaliditätsgrundsumme 150.000 Euro; Progression (Entschädigungsverbesserung) mindestens 350 Prozent; (bei 100 Prozent Invalidität zahlt der Versicherer die 3,5-fache Leistung), über

der unverbindlichen Empfehlung des GDV hinausgehende verbesserte Gliedertaxe; Preise: Einjahresbeiträge inklusive Versicherungssteuer für Kinder 1 Jahr und 12 Jahre.

Testmethode: Die Daten wurden vom Analysehaus InnoSystems aus Wörthsee im März 2009 erhoben und den Unternehmen zu einer Plausibilitätsprüfung zurückgespielt.

Quelle: INNOSystems, www.innosystems.de

Stand: Mai 2009.

Tests und deren Ergebnisse sind urheberrechtlich geschützt. Ohne schriftliche Genehmigung des Verlages dürfen keine Nachdrucke, Kopien, Mikrofilme oder Einspielungen in elektronische Medien angefertigt und/oder verbreitet werden.

TEST Kinderunfallversicherungen		Jahresbeitrag in Euro	Progression in Prozent	Gliedertaxe	Erhöhte Kraftanstregung	Vergütung bis 14 Jahre	Lebensmittelvergütung	Vergiftung durch Gase und Dämpfe	Unfälle durch Alkoholeinfluss	Infektionen nach Impfung	Weitere Infektionskrankheiten
Produkt	Versicherer										
Classic - Progression 350	Bruderhilfe	137,00	350	erhöht	nein	eing.	eing.	ja	ja	ja	ja
Classic - Progression 500	Bruderhilfe	144,50	500	erhöht	nein	eing.	eing.	ja	ja	ja	ja
Classic - Progression 350	HUK24	107,51	350	erhöht	nein	eing.	eing.	ja	ja	ja	ja
Classic - Progression 350	HUK-Coburg	119,45	350	erhöht	nein	eing.	eing.	ja	ja	ja	ja
Kompakt	Helvetia	127,63	350	erhöht	ja	eing.	ja	ja	ja	nein	nein
P350 + erh GT + TOP	Württembergische	196,35	350	hoch	nein	ja	eing.	ja	ja	eing.	eing.
SingleLine Plus inkl. alle 10 Jahre	Zurich	362,00	500	hoch	ja	eing.	nein	ja	ja	ja	ja
SingleLine Plus inkl. alle 18 Jahre	Zurich	324,51	500	hoch	ja	eing.	nein	ja	ja	ja	ja
SingleLine Plus	Zurich	269,18	500	hoch	ja	eing.	nein	ja	ja	ja	ja
Basis-Plus	Concordia	160,65	350	erhöht	ja	eing.	eing.	ja	ja	nein	ja

Abkürzungen: eing. = eingeschränkt; n.a. = kein Abschluss möglich.

Anmerkungen: 1) Besondere Mehrleistung: Anspruch auf Rehabilitations-Management-Serviceleistungen bis 10.000 Euro. 2) 10 % Nachlass für Dreijahresvertrag; 10 % Nachlass für das zweite Kind; dritte und jedes weitere Kind beitragsfrei. Für angeborene, aber zum Zeitpunkt des Abschlusses noch nicht diagnostizierte Krankheiten, gilt eine Wartezeit von einem Jahr. 3) Besondere Mehrleistung: ab 90 % Invalidität doppelte Leistung. 4) Hat der Versicherungsschutz bereits vor der Vollendung des zwölften Lebensjahres begonnen, so besteht auch Versicherungsschutz bei einer HIV-Infektion. 5) Grad der Behinderung, ab dem die Leistung erbracht wird: 100%tige Schulunfähigkeit vor dem 15. Lebensjahr; Erwerbsunfähigkeit für voraussichtlich mindestens zwei Jahre nach dem 15. Lebensjahr oder Pflegebedürftigkeit. 6) Besondere Mehrleistung: 50.000 Euro Kapitalzahlung. 7) Familiennachlass in Höhe von 10% ab zwei versicherten Personen und Mehrpersonennachlass in Höhe von weiteren 10 % ab drei versicherten Personen möglich. 8) Besondere Mehrleistung: zwölf Monatsrenten bei Invalidität. Beiträge durch Überschüsse gemindert, garantierter Tarifbeitrag beträgt 523,60 Euro. Beitragsfreie Weiterversicherung bei Tod des Antragstellers nur, wenn dieser bei Vertragsbeginn nicht älter als 45 Jahre war und zwischen dem

TEST Kinderinvaliditätsversicherungen		Jahresbeitrag Mädchen 1 / 6 / 12 Jahre pro 1.000 Euro Monatsrente / 100.000 Euro Kapitalabfindung	Jahresbeitrag Junge 1 / 6 / 12 Jahre pro 1.000 Euro Monatsrente / 100.000 Euro Kapitalabfindung
Produkt	Versicherer		
Junior Plus	DEVK	107,00	107,00
VRK Kinderversicherung	Bruderhilfe	143,00	143,00
Junios Idealschutz	Nationale Suisse	533,60	533,60
HUK-Coburg-Kinderversicherung	HUK-Coburg	124,00	124,00
R+V-Kinderversicherung	R+V	471,24 / 392,70 / 340,34	471,24 / 392,70 / 340,34
KISS	Barmenia	252,50	296,30
Kinder-Invaliditäts-Zusatzversicherung	Westfälische Provinzial	372,95	424,13
Ergänzende Kinderinvaliditätsabsicherung	Signal Iduna	n.a. / 331,20 / 324,00	n.a. / 411,60 / 411,60
Junios Basisschutz	Nationale Suisse	370,80	370,80
Invaliditäts-Zusatzversorgung	Allianz	336,89	380,09
JuniorSchutzPlus	Deutscher Ring	363,31	363,31
Invaliditätsschutz plus Biene Maja Unfallsch.	Nürnberger	278,32	413,65
Invaliditäts-Zusatzversicherung für Kinder	WGV	321,38	379,38
Kinder-Rente	Gothaer	251,69	333,20
Kinder-Invaliditäts-Zusatzversicherung	Victoria	430,97	430,97
Kinder-Invaliditäts-Zusatzversicherung	Hamburg-Mannheimer	430,97	430,97
Kinderinvaliditäts-Zusatzversicherung	Condor	534,07	534,07
Kinder-Invaliditäts-Zusatzversicherung	Badische Allgemeine	324,25	383,15
Kinderinvaliditäts-Zusatzversicherung	Condor	431,15	431,15

Vertragsbeginn und dem Tod des Antragstellers mindestens zwei Jahre liegen.

Legende: Tarife mit dem gleichen Rang sind nach Gesamtpunktzahl Leistungen aufgeführt. Zur Ermittlung der Gesamtpunktzahl Leistungen wurden die einzelnen Leistungen mit Punkten bewertet: bis 4 Punkte, wenn Versicherbarkeit früher oder später als ein bis 16 Jahr; besondere Mehrleistungen sowie Rentenerhöhungen (ohne Bei-

tragserhöhung) jeweils bis 5 Punkte; angeborene, aber zum Zeitpunkt des Abschlusses noch nicht diagnostizierte Krankheiten bis 10 Punkte; Neurosen, Psychosen, Persönlichkeits- und Verhaltensstörungen bzw. krankhafte Störungen infolge psychischer Reaktionen sowie Unfälle und Krankheiten, entstanden durch Bewusstseinsstörungen aufgrund suchterzeugender Mittel bis jeweils drei Punkte; Vergiftungen sowie Infektionen sowie Gesundheitsschäden durch Heilmaßnahmen oder

Geringfügige Verletzungen	Wundstarrkrampf, Tollwut	Versäptete Arztkonsultation	Bewusstseinsstörung durch Medikamente	Insektenstiche oder Tierbisse	Unlerlaubtes Fahren eines Pkw	Psychische/nervöse Störungen nach Unfall	Bergungskosten bis Euro	Kosmetische Operationen	Leistungskürzung durch Gebrechen	Fristen für Feststellung / Geltendmachung in Monaten	Preisniveau	Gesamtpunktzahl Leistungen	Anmerkungen	Gesamturteil
ja	ja	ja	nein	ja	nein	nein	5.000,-	5.000,-	50	24	durchschnittlich	21,0		4. Rang
ja	ja	ja	nein	ja	nein	nein	5.000,-	5.000,-	50	24	durchschnittlich	21,0		4. Rang
ja	ja	ja	nein	ja	nein	nein	5.000,-	5.000,-	50	24	durchschnittlich	21,0		4. Rang
ja	ja	ja	nein	ja	nein	nein	5.000,-	5.000,-	50	24	durchschnittlich	21,0		4. Rang
ja	ja	ja	nein	ja	nein	nein	20.000,-	5.000,-	35	15 / 24	durchschnittlich	20,0		4. Rang
ja	ja	nein	nein	eing.	nein	nein	10.000,-	10.000,-	40	18	überdurchschnittlich	21,0		5. Rang
ja	ja	ja	nein	ja	nein	nein	6.000,-	16.000,-	25	15	überdurchschnittlich	20,5	5)	5. Rang
ja	ja	ja	nein	ja	nein	nein	6.000,-	16.000,-	25	15	überdurchschnittlich	20,5	6)	5. Rang
ja	ja	ja	nein	ja	nein	nein	6.000,-	16.000,-	25	15	überdurchschnittlich	20,5		5. Rang
ja	ja	ja	nein	ja	nein	nein	10.000,-	nein	25	21	überdurchschnittlich	19,5		5. Rang

Einstiegsalter	Mögliche Höchstleistung bei Invalidität	Feste Rentensteigerung pro Jahr	Angeborene, aber zum Zeitpunkt des Abschlusses noch nicht diagnostizierte Krankheiten	Neurosen, Psychosen, Persönlichkeits- und Verhaltensstörungen	Unfälle und Krankheiten wegen suchterzeugender Mittel	Vergiftungen	Infektionen	Gesundheitsschäden durch Heilmassnahmen oder Eingriffe am Körper	Erhöhte Kraftanstrengung	Besondere Mehrleistungen	Beitragsbefreiung bei Tod des Beitragszahlers	Ab welchem Grad der Behinderung wird die Leistung erbracht?	Gesamtpunktzahl Leistungen	Anmerkungen	Gesamturteil
1 bis 17 Jahre	200.000,- Abfindung	entfällt	ja	nein	eing.	ja	ja	ja	ja	ja	ja	25	33,5	3)	1. Rang
1 bis 14 Jahre	160.000,- Abfindung	entfällt	ja	nein	nein	eing.	ja	ja	ja	ja	ja	25	29,0	3)	1. Rang
1 bis 16 Jahre	1.500,- pro Monat	1,5 %	ja	nein	nein	eing.	ja	ja	ja	ja	nein	50	29,0	6)	1. Rang
1 bis 14 Jahre	160.000,- Abfindung	entfällt	ja	nein	nein	eing.	ja	ja	ja	ja	ja	25	29,0	3)	1. Rang
1 bis 16 Jahre	1.800,- pro Monat	nein	ja	ja	nein	ja	ja	ja	ja	ja	ja	50	27,0	8)	2. Rang
6. W. bis 15 J.	2.000,- pro Monat	nein	ja	nein	eing.	ja	ja	ja	ja	ja	ja	50	26,5	1)	2. Rang
1 bis 18 Jahre	1.000,- pro Monat	nein	ja	nein	eing.	ja	ja	ja	ja	nein	ja	50	25,5	7)	2. Rang
5 bis 15 Jahre	1.000,- pro Monat	nein	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	nein	ja	s. Anm.	25,0	5)	2. Rang
1 bis 16 Jahre	1.500,- pro Monat	nein	ja	nein	nein	eing.	ja	ja	ja	ja	nein	50	24,0	6)	2. Rang
1 bis 16 Jahre	1.500,- pro Monat	nein	ja	nein	eing.	ja	ja	ja	ja	nein	ja	50	23,5		2. Rang
7. W. bis 24 J.	1.500,- pro Monat	nein	eing.	nein	eing.	ja	ja	ja	ja	nein	ja	50	22,5	2)	2. Rang
1 bis 15 Jahre	100.000,- Abfindung	entfällt	ja	nein	eing.	eing.	ja	ja	ja	nein	ja	50	22,5		2. Rang
1 bis 16 Jahre	1.000,- pro Monat	nein	ja	nein	eing.	ja	ja	nein	nein	nein	ja	50	20,5		3. Rang
1 bis 15 Jahre	1.500,- pro Monat	nein	ja	nein	eing.	ja	ja	nein	nein	nein	nein	50	18,5	4)	3. Rang
1 bis 15 Jahre	1.500,- pro Monat	nein	ja	nein	eing.	nein	nein	ja	ja	nein	nein	50	17,5		3. Rang
1 bis 15 Jahre	1.500,- pro Monat	nein	ja	nein	eing.	nein	nein	ja	ja	nein	nein	50	17,5		3. Rang
1 bis 16 Jahre	1.000,- pro Monat	2,0 %	nein	nein	eing.	ja	nein	ja	ja	nein	nein	50	14,5		4. Rang
1 bis 16 Jahre	1.000,- pro Monat	nein	nein	nein	eing.	ja	ja	ja	ja	nein	ja	50	13,5		4. Rang
1 bis 16 Jahre	1.000,- pro Monat	nein	nein	nein	eing.	ja	nein	ja	ja	nein	nein	50	09,5		4. Rang

Eingriffe am Körper des Versicherten jeweils bis 2 Punkte; Beitragsbefreiung bei Tod des Beitragszahlers 2 Punkte; Schäden an Bandscheiben, Bauch- und Unterleibsbrüche bis 1 Punkt; Grad der Behinderung bis 6 Punkte. Zur Ermittlung des Ranges wurde die Differenz zwischen höchster und niedrigster Gesamtpunktzahl Leistungen in vier gleich große Klassen (Rang 1 bis 4) geteilt.

Anforderungen an den Tarif: Die Versicherung zahlt bei Invalidität, Verlust oder Funktionsstörung durch Unfall oder Krankheit abhängig vom Grad der Beeinträchtigung. Preise: Einjahresbeiträge inklusive Versicherungssteuer.
Testmethode: Die Daten wurden von März bis Mai 2009 am Markt erhoben und den Unternehmen zu einer Plausibilitätsprüfung zurückgespielt.

Stand: Mai 2009.

Anbieterverzeichnis: siehe www.oekotest.de

Tests und deren Ergebnisse sind urheberrechtlich geschützt. Ohne schriftliche Genehmigung des Verlages dürfen keine Nachdrucke, Kopien, Mikrofilme oder Einspielungen in elektronische Medien angefertigt und/oder verbreitet werden.

TEST Mit easy Credit abwracken auf Pump

(bsf) Was es ist: Der *easy Credit* der Nürnberger Teambank ist ein Kredit bis zu 75.000 Euro und einer Laufzeit zwischen ein und sieben Jahren und kann online, in speziellen *easy-Credit-Shops* oder bei Volks- und Raiffeisenbanken beantragt werden.

Was es bringen soll: „Warten Sie nicht auf den Staat, wir strecken Ihnen die Umweltprämie vor“, verspricht *easy Credit* und räumt bis zum 30. Juni eine „kostenlose Sondertilgung in Höhe der Umweltprämie“ ein. Dabei kann man angeblich 95 Euro sparen. Der Kreditnehmer soll so Gebühren und Kreditkosten sparen. Weiteres Plus: Das Sondertilgungsrecht kann nicht nur fürs Auto, sondern auch für andere Ratenkredite genutzt werden.

Wo es hakt: Das Angebot gilt nur bis zum 30.06.2009. So schnell ist das Geld vom Staat vermutlich nicht auf dem Konto. Sondertilgungen bei Ratenkrediten sind marktüblich und regelmäßig problem- und kostenlos möglich. Bedin-

gung: Der Kreditnehmer muss die dreimonatige Kündigungsfrist einhalten und eine Teilkündigung des Kredits in Höhe der Sondertilgung verlangen. Das verschweigt „Deutschlands fairer Kredit“ jedoch. Bei Sondertilgungen von mehr als 1.000 Euro erhebt *easy Credit* sogar eine Gebühr von 95 Euro. Das ist nicht nur happig, eine Gebühr wäre bei einer ordnungsgemäßen Teilkündigung auch gar nicht zulässig. Doch *easy Credit* hat trickreich an den Vertragsbedingungen gefeilt. Die Kosten werden nur bei Ablösung des Kredits ohne Einhaltung der Kündigungsfrist fällig. Dass es auch anders geht, kann der Laie dem Kleingedruckten aber kaum entnehmen.

Was wir davon halten: Ein Marketinggag und obendrein eine Mogelpackung. Die Werbung mit der „kostenlosen Sondertilgung“ ist geeignet, Kreditnehmer über ihre Rechte zu täuschen. Auch das Versprechen „fairer Kredit“ entpuppt sich beim Blick ins Kleingedruckte als scheinheilig.

e@sy Credit®



Foto: CCVision.de

Versicherungswirtschaft | Keine Geheimdaten mehr

(lie) Die schwarze Liste der Versicherer darf nicht mehr geheim bleiben. Jeder Antragsteller kann beim Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft (GDV, Hinweis und Informationssystem, Wilhelmstraße 43/43 G, 10117 Berlin) schriftlich erfragen, ob er in der Datei erfasst ist. Diese wurde 1993 dazu angelegt, um effizient gegen Betrug vorgehen zu können. Jedoch dient sie auch dazu, Kunden abzulehnen, wenn die Risiken zu groß erscheinen, etwa bei bestimmten Vorerkrankungen, aber auch schon wenn Kunden ihre Rechtsschutzpolice mehrfach in Anspruch nehmen mussten. Zur Zeit umfasst das Hinweis- und Informationssystem (HIS) 9,5 Millionen Einträge.

Gen-Tests | Versicherer dürfen Ergebnis nicht verlangen

(lie) Versicherungsgesellschaften erhalten grundsätzlich keine Ergebnisse genetischer Tests ihrer Kunden. Nach fast zehnjährigem Ringen hat der Bundestag gerade das Gen-Diagnostikgesetz beschlossen. Auch Arbeitgeber dürfen persönliche Daten aus diesen Diagnoseverfahren nicht erfahren. Erbliche Vorbelastungen dürfen kein Diskriminierungsgrund sein. Die Versicherungsbranche hält dagegen: Da Menschen mit schweren Erbbelastungen vermutlich vermehrt hohe Versicherungen abschließen, würde der Rest der Versicherten übervorteilt. Schließlich erreichten die Versicherungsbranche Ausnahmen für alle Arten von Lebensversicherungen ab einer Versicherungssumme von 300.000 Euro und einer Jahresrente von mehr als 30.000 Euro pro Versicherungsmitglied.



Foto: Image Library

Internetauktionen | Nutzer müssen Zugang sichern

(lie) Inhaber eines Ebay-Kontos können für rechtswidrige Geschäfte haftbar gemacht werden, die andere von ihrem Konto im Internet anbieten, das hat der Bundesgerichtshof (BGH, Az. I ZR 114/06) entschieden. Der Schmuckhersteller Cartier verklagte einen Mann auf Schadensersatz, weil seine Frau über dessen Konto ein Halsband verkaufen wollte und damit Markenrechte verletzte. Der Nutzer habe seine Daten nicht gesichert und somit Unberechtigten Zugang gewährt. Damit hob der BGH ein Urteil des Oberlandesgericht Frankfurt auf, das die Cartier-Klage abgewiesen hatte, weil der Ehemann ja nichts vom Angebot seiner Frau wusste.



Bereit für Abenteuer!

Die Süddeutsche Zeitung Junge Bibliothek geht weiter.



Entdecken Sie 10 spannende Leseabenteuer bekannter Autoren für Jungen und Mädchen von 9 bis 13 Jahren, ausgewählt von der Kinder- und Jugendbuchredaktion der Süddeutschen Zeitung und zusammengefasst zu einer einzigartigen Edition. Jetzt überall im Handel für nur 8,90 Euro pro Band. Oder bestellen Sie alle 10 Bände für nur 69,- Euro unter www.sz-shop.de/abenteuer.

Seien Sie anspruchsvoll.

Süddeutsche Zeitung





Foto: www.chiemsee.de



Deutsche Seen

Pack die Badehose ein

Warum denn immer nur in der Sonne liegen? Die deutschen Seen haben mehr zu bieten als Strandbäder und Badebuchten. Unsere Tipps sind für Kapitäne, Vogelkundler, Romantiker, Großstadtkinder – und für alle, die wissen wollen, ob das Wasser unter ihren Füßen auch wirklich sauber ist.

von Andrea Mertes

Serie Urlaub in Deutschland

In unserer Serie über deutsche Urlaubsgebiete besuchen wir diesmal drei reizvolle Seen. Bisher sind in der Serie folgende Themen erschienen:

Urlandsregion Ammergauer Alpen (ÖKO-TEST-Magazin 3/2009).

Deutsche Urlaubsinseln (ÖKO-TEST-Magazin 4/2009).

Die schönsten Radfahr-routen (ÖKO-TEST-Magazin 5/2009)

In der Juliausgabe steuern wir schöne Flüsse an.

Der Schöne: Chiemsee, Bayern

Es hat sehr viel Schönes, an einem Seeufer zu stehen und hinauszuschauen aufs wippende Blau der Wellen. Noch schöner ist es allerdings, an einem Inselufer zu stehen und hinauszuschauen. Die Insel ist dem Festland unbedingt vorzuziehen, denn sie hat einen enormen Vorteil: Der See ist nicht mehr nur etwas, das vor einem liegt. Jetzt ist man mittendrin. 360 Grad rundum ist Wasser. Himmel. Und sonst nichts. Der Mensch ist angekommen im Blau. Und kann den Entenvögeln oder

Seeschwalben zuschauen, wie sie sich einen Happen fürs Mittagessen fischen.

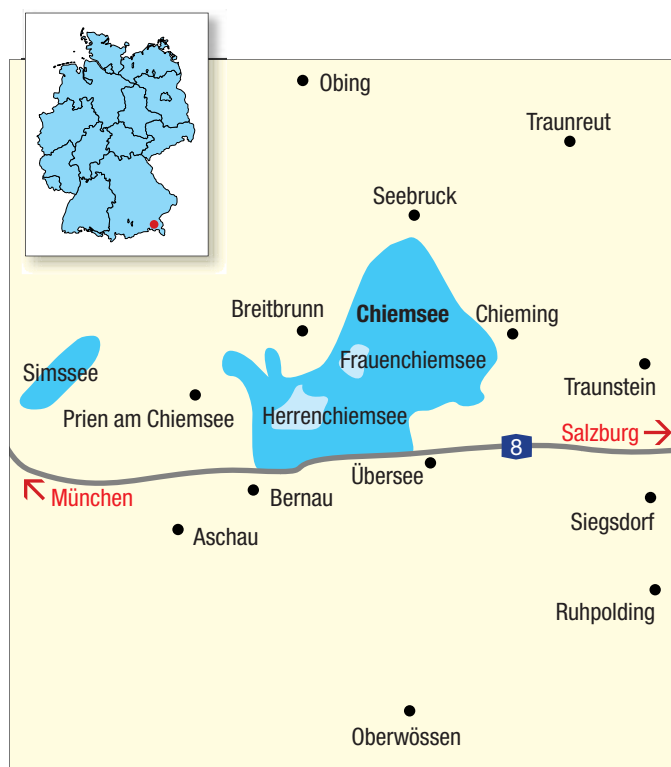
Da Deutschland mit reichlich Seen gesegnet ist, diese aber nur in selteneren Fällen mit Eilanden, ist die Insel Frauenchiemsee, gelegen im Chiemsee, ein Glücksfall der Natur. Einer der ersten, der das entdeckt hat, war im achten Jahrhundert der Bayernherzog Tassilo III. Der allerdings wusste mit dem Stück Land im Wasser nicht viel mehr anzufangen, als ein Frauenkloster darauf zu errichten. Das Kloster

der Benediktinerinnen gibt es noch heute, 26 Nonnen leben hier. Sie gehören zu den wenigen dauerhaften Insulanern auf der Fraueninsel. Die anderen kommen vom Seeufer herüber, mit der MS Josef, der MS Irmingard oder einem der anderen elf Dampfer der Chiemsee Schifffahrtsflotte.

Die Fahrt kostet 5,70 Euro, dafür darf man Platz nehmen auf einem weißen Sonnendeck. Auf der anderen Seite des Sees tauchen aus dem Frühnebel die Gipfelgrate der Chiemgauer Alpen



Foto: pixelio.de/Reinhold Kiss



auf, die Kampenwand, der Geigelstein, der Hochgern. Alphörner, wo seid ihr? Der Chiemsee mag es barock, er schwelgt in Panoramen, und seine Schifffahrtsflotte lässt sich bei der Hafenausfahrt so viel Zeit, dass der Inselsuchende alles in Ruhe bestaunen kann. Wobei die MS Josef nicht den geraden Weg nimmt, sondern den krummen. Platz genug ist auf dem See, den sie hier auch Bayerisches Meer nennen, ja. Erst einmal geht die Fahrt aber zur Herreninsel, und die meisten Mitfahrer verlassen das Schiff hier schon wieder, denn diese Insel wurde von einem anderen Bayernherrscher entdeckt. Der hieß Ludwig II., galt als verschwörungssüchtig und ließ hier kein Kloster bauen, sondern eines seiner zahlreichen Prunkschlösser. Und so streben die Touristen mit Rucksack und Fotoapparat zum Schloss Herrenchiemsee, das sich der Bayernkönig von Versailles abgesehen hat. Die Sitzreihen auf dem Schiff haben sich nun angenehm geleert und die Bootleute verharren für ein kurzes

Schwätzchen am Steg. Die Uhren beginnen, langsamer zu ticken. Was jetzt kommt, ist keine Sehenswürdigkeit im Sinne der Reiseführer. Frauenchiemsee ist ein Ort für Romantiker.

Das Eiland ist klein, geradezu winzig. In den Englischen Garten der Landeshauptstadt München würde das Inselchen 35 Mal hineinpassen. Anders gesagt: In 20 Minuten ist man einmal herum spaziert. Kommt man am frühen Morgen an, begegnet einem auf diesem ersten Inselmarsch keine anderen Bewohner als Katzen, Teichhühner und Stockenten. Erst im Laufe des Vormittags füllt sich Frauenchiemsee mit Menschen. Die MS Josef und die anderen Dampfer bringen jetzt Tagestouristen herbei, die Fischer öffnen ihre Holzbuden, es gibt frisch geräucherte Chiemsee-Renke und am Hotel zur Linde Apfelstrudel und Bayerische Creme. Die Nonnen bleiben hinter den Klostermauern verborgen, dafür gibt es drei Biergärten und einen blau-weiß geringelten Maibaum. Mehr Bayern geht nicht.

Mehr Beschaulichkeit auch nicht.

Denn wenn Hunger und Durst gestillt sind und der 1000-jährigen Tassilolinde am höchsten Punkt der Insel einen respektvollen Besuch abgestattet wurde wie auch der ebenso alten karolingischen Torhalle aus den Anfangsjahren des Klosterkonvents – dann, ja dann gibt es einfach nichts mehr zu tun auf Frauenchiemsee. Dann ist „a Ruah“, wie die Bayern sagen. Am besten, man sucht sich nun einen Platz am Ufer, zwischen wiegendem Schilf und neben den Fischerbooten. Schaut hinaus aufs wippende Blau. Brave Blesshühner ziehen durchs Wasser, zielstrebige Haubentaucher auch und eitle Kolbenenten. Über 300

Vogelarten leben im und um den Chiemsee. Wer Ornithologie bisher für das Hobby exzentrischer Senioren hielt, ändert jetzt seine Meinung. Und macht schnell noch ein Foto, wenn die beinahe handzahmen Enten vorbeigewatschelt kommen, um einem beim Nachmittagsschlafchen Gesellschaft zu leisten.

Am schönsten ist es auf Frauenchiemsee, wenn die weißen Flottenschiffe die Tagestouristen wieder eingesammelt haben. Wer ein Zimmer in der „Linde“ bucht und abends den letzten Ausflugsdampfer wieder ablegen lässt, hat die Insel ganz für sich: die leise schwappenden Wellen, den Blick auf Geigelstein und Kampenwand, und das Geschnatter der Brutvögel im Schilf.

Anreise: mit der Bahn nach Prien am Chiemsee. Von dort fährt die Fähre im Sommer teils alle 30 Minuten.

Übernachten: Hotel-Gasthof „Zur Linde“. Romantisch und komfortabel, die meisten Zimmer haben Seeblick. DZ/F ab 117 Euro, Tel. 0 80 54 / 9 03 66, www.linde-frauenchiemsee.de

Boot mieten: Bootsverleih Schwarz am Hafen von Prien, Elektroboot für 4 Personen 12 Euro/Stunde, 0 80 51 / 44 24, www.bootsverleih-schwarz.de

Info: Chiemsee Infocenter, Felden 10, 83233 Bernau, Tel. 0 80 51 / 96 55 50, www.chiemsee.de



Der Städtische: Alster, Hamburg

Seerosen mitten in der Stadt. Das ist eines der kleinen Wunder, das die Hamburger Alster für ihre Besucher bereithält. Nirgendwo sonst sind sich Großstadt und Landflucht so nahe wie auf diesem Wasserparadies, das es eigentlich nur gibt, weil die Stadtväter vor 800 Jahren das Flüsschen Alster stauten, um Mühlen zu betreiben. So wurde aus ein wenig Wasser ein richtiger See, genauer gesagt zwei, Binnen- und Außenalster. Genährt werden sie von Kanälen, auf denen früher Waren transportiert wurden. Heute stehen die Mühlräder still, und das weit verzweigte Kanalsystem ist ein Paradies für Paddler, Schwäne und vornehme Hanseaten, deren Gärten Logenplätze am Alsterufer sind.

„Wer Hamburg nie vom Wasser aus gesehen hat, kennt die Stadt nicht wirklich“, sagen die Hamburger. Stimmt. Deshalb schnell ein Kanu gemietet – 35 bis 45 Euro pro Tag

– und ran an die Riemen. Prominenter Platz zum Ablegen ist Bobby Reich, wo der Bootsteg prunkvoll ins Wasser ragt. Von dort raus auf die Außenalster. Wellen plätschern, als ein Alsterdampfer vorbeizieht, einen kurzen Moment lang wird das Wasser zur wilden See. Aber keine Sorge: An ihrer tiefsten Stelle misst das Gewässer gerade mal 2,5 Meter.

Dann geht es hinein in die Seitenkanäle. Es wird enger. Grüner. Und nobler. Backbord taucht eine Stadtvilla auf, helles Weiß

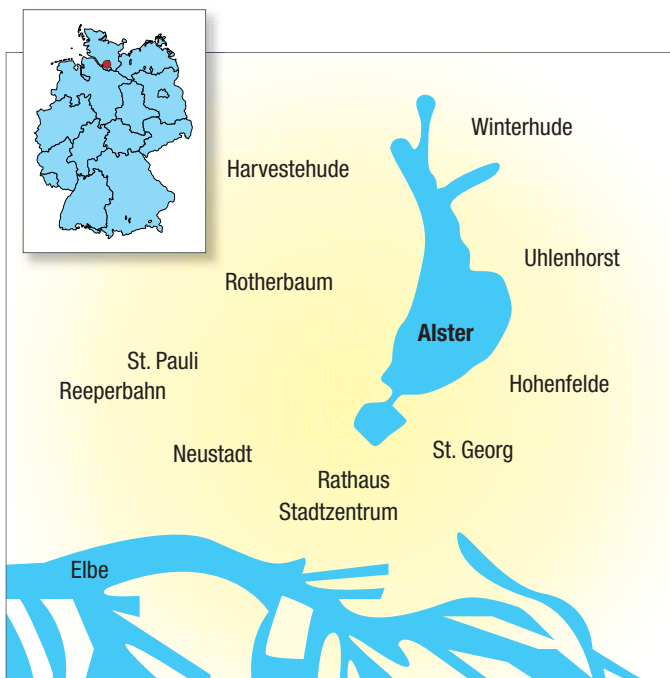
und klassizistische Fassade, Teakholzstühle stehen einladend am Ufer. Man möchte schon jetzt anlegen und einen Kaffee nehmen, die guten Manieren halten einen eben noch zurück. Das Boot nimmt den Weg unter einer der 2.500 Brücken der Stadt hindurch, Venedig ist nichts dagegen. Steuerbord übt eine Entenfamilie Formationsschwimmen.

Links oder rechts weiter? Mal einen Blick in die Karte des Bootsverleihers werfen. Die ist laminiert und bietet einen Überblick über alles, was sich in zwei Stunden

erpaddeln lässt. Das ganze Ausmaß der Alstermöglichkeiten umfasst sie nicht: Wer sportlich ambitioniert ist, kann 56 Kilometer entlangrudern, von der Quelle bis zur Mündung winden sich die Kanäle zunehmend schmaler und kurvenreicher, Weidenzweige streichen übers Gesicht, manchmal muss das Boot umgetragen werden. Wer nach einer Stunde am Ruder schon Kaffeedurst entwickelt, lenkt seine Nusschale in den Mühlenkampkanal und drückt einen Klingelknopf an einer Haus-



Foto: pixelio.de/Cekora



wand. „Café Canale“ steht daneben. Oben öffnet sich ein Fenster, eine junge Frau schaut heraus und nimmt die Bestellung auf: „2 Mal Milchkaffee, 2 Kuchen, Apfel und Rharbarber bitte.“

Die Alster und ihre Kanäle sind zwar ein Refugium von Libellen, Seerosen und Haubentaucher, aber den Service der Großstadt muss hier trotzdem keiner missen. Wer seinen Picknickkorb lieber selbst mitnimmt, dem empfiehlt sich der Stadtparksee als Anleger. Und wer es schafft, seinen Kahn ohne Auffahr-

unfall anzuleinen, der geht im Nobel-Café „Cliff“ vor Anker. Und wer keine Lust hat zu paddeln? Der wird die Alster trotzdem lieben. Erstens, weil die Schiffe der Alster-Touristik einen ohne große Anstrengung überall hinbringen – zum Beispiel zum Dämmertörn vom Jungfernstieg nach Harvesthude. Und zweitens, weil es keinen besseren Ort gibt, um nach einem Tag Shoppen und Schauen die Seele baumeln zu lassen. Schaukeln, sollte man besser sagen. Wie ein Ruderboot auf dem Wasser.

Anreise: vom Hauptbahnhof in einer Viertelstunde zu Fuß zur Außenalster. Die U-Bahn Jungfernstieg liegt direkt an der Binnenalster und den Anlegern der Alster-Touristik.

Übernachten: „Hotel Alsterblick“. Stilvoll und komfortabel, mit Hamburgs schönstem historischem Treppenhaus. DZ/F ab 120 Euro, Tel. 0 40 / 22 94 89 89,

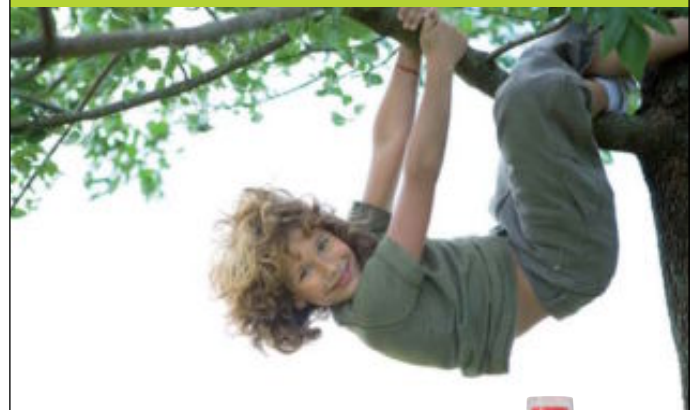
www.hotel-alsterblick.de

Genießen: „Literaturhaus Café“ an der Außenalster: Frühstück à la carte bis 18 Uhr im denkmalgeschützten Festsaal. Abends oft Lesungen. Schwanenwik 38, Tel. 0 40 / 2 20 13 00,

www.literaturhauscafe.de

Info: Alster-Touristik, Anleger Jungfernstieg, Tel. 0 40 / 3 57 42 40, www.alstertouristik.de

Naturburschen



ZEDAN

Insektenschutzprodukte

- Schutz, Pflege, Linderung
- bei Mücken, Bremsen, Zecken
- für Groß und Klein ab 2 Jahren
- 100% natürliche Wirk + Duftstoffe



MM Cosmetic GmbH
D-56584 Anhausen/Neuwied
www.zedan.de

Pflichtsatz: Biozide sicher verwenden.
Vor Gebrauch stets Kennzeichnung und
Verbraucherinformationen lesen.

 An advertisement for Der Tegernsee Lederhosen. It features a man in a white shirt and dark vest playing a large brass instrument (tuba or euphonium) on a path. The text reads: "Der Tegernsee", "Welcher Lederhosen typ sind Sie – oder welcher gefällt Ihnen?", "Der Tegernseer: Einfach anziehend!", "Sind Sie eher der schneidige Naturbursche oder ein gestandener Sportlertyp? Das Madl mit luxuriösen Ansprüchen oder eine traditionsbewusste Bayerin?", "Machen Sie mit beim Tegernseer Lederhosen test und gewinnen Sie einen siebentägigen Aufenthalt am Tegernsee und eine massgeschneiderte Lederhose beziehungsweise ein Tegernseer Dirndl.", "Klicken Sie einfach auf www.lederhosen test.de", and the website www.tegernsee.com | www.lederhosen test.de.



Foto: Brückenhaus am See



Der Romantische: Schaalsee, Schleswig-Holstein/Mecklenburg-Vorpommern

Hohe Schilfgürtel ziehen sich um die Wasseroberfläche, kleine hölzerne Bootshäuser ducken sich unter Weiden und Pappeln. Wenn das Paradies eine norddeutsche Seelandschaft wäre, es könnte so aussehen wie die Schaalsee-Region. Die es in seiner jetzigen Form wohl nur gibt, weil es einmal ein geteiltes Deutschland gab. Bis zur Grenzöffnung 1989 war diese Landschaft aus kleinen Seen, Feuchtwiesen und Mooren verbannt hinter Stacheldrahtzäunen, Sperrgräben und Todes-

streifen. Der Schaalsee lag im Niemandsland zwischen Bundesrepublik und DDR, zwischen Mecklenburg und Holstein. Und wurde so 40 Jahre lang zum Versteck für Pflanzen und Tiere: Mehr als 200 Vogelarten, von denen manche aus anderen Teilen des Landes längst verschwunden sind, machten es sich hier gemütlich. Und sie sind bis heute geblieben. Grund genug, das Auto nach der Anreise stehen zu lassen. Denn die Region ist seit 2000 ein Biosphärenreservat – mit dem 72 Meter tiefen See als

Zentrum. Sogar Eisvögel und Seeadler gehen in dem klaren Wasser auf Fischfang. Und damit das auch so bleibt, ist rund um den See Entschleunigung angesagt: Paddelboote statt PS-Schleudern.

Erste Anlaufstelle des Biosphärenreservats ist das Örtchen Zarrentin am Südufer des Sees. Hier gibt es einen Bootsverleih, Badestellen und in der Nähe das futuristisch auf Pfählen installierte Pahlhuus, das Informationszentrum zum Naturschutzgebiet. Das 4.500-Seelen-Örtchen Zarrentin

gibt sich mit seinen Backsteinhäusern und dem alten Kloster bescheiden. Vom Trubel eines oberbayerischen Vorzeigedorfs ist das alte Fischerdorf weit entfernt. Radfahrer und Wanderer bestimmen hier das Tempo – Autofahrer müssen einen Gang runterschalten, auch der schmalen Alleestraßen wegen.

Wer an den Schaalsee kommt, wird überall Orten wie Zarrentin begegnen – Dörfer und Weiler, die für sanften Tourismus stehen. Oft kann man in alten Guts-



Foto: Brückenhaus am See

Anreise: Über die A24, von Hamburg aus eine Dreiviertelstunde, Abfahrt Zarrentin

Übernachten: Rund um das Biosphärenreservat gibt es zahlreiche Privatvermieter. In Reetdach-Dörfchen Dechow z. B. vermietet Andrea Keil zwei Wohnungen in einem 90 Jahre alten Bauernhaus, ein paar Minuten vom See entfernt. Ab 45 Euro pro Nacht. Tel. 04 51 / 8 99 31 52 oder 03 88 73 / 3 39 01 bzw. www.travelnet.de/d/30-39788

Genießen: „Brückenhaus am Schaalsee“. Frische Fische direkt am Wasser. www.brueckenhausamschaalsee.de

Info: Biosphärenreservat Schaalsee, Wittenburger Chaussee 13, Zarrentin, Tel. 03 88 51 / 30 20, www.schaalsee.de

häusern und auf Bauernhöfen wohnen, die Vermieter sind dann Privatpersonen, die ihre Häuser liebevoll renoviert haben. Wer morgens Brötchen holen geht, begegnet Hühnern auf der Straße. Sieht Störche über die Dächer ziehen. Und weiß: Das Wasser ist ganz nah. Der See lässt sich prächtig mit dem Kanu erkunden (Motorboote sind auf dem geschützten Klarwassersee nicht erlaubt), das man in Zarrentin ebenso ausleihen kann wie Segel-, Ruder- und Tretboote. Am Rand des Biosphärenreservats gibt es einige wunderschöne Paddeltouren, zum Beispiel vom Pipersee in den Schaalseekanal Richtung Ratzeburg.

Eine mögliche Tour mit dem Rad oder Auto um den Schaalsee führt von Zarrentin zum verwunschenen Ostufer über die Orte Techin und Lassahn. Von dort aus geht die



Fahrt weiter Richtung Kneese und Dutzow, links über den Goldenensee und Dargow zurück zum Ausgangspunkt der Fahrt – die im besten Falle zu

einer Entdeckungstour wird, reich an Seitenwegen und stillen Orten. Der Schaalsee berauscht durch seine Ruhe. Besucher kommen wegen

der Idylle unterm Reetdach in Dörfern, von denen viele nicht mehr als 20 Häuser zählen. Sie kommen wegen der Fahrradtouren durch schattige Alleen. Und wegen der Ausflüge auf den See, auf dem es immer noch Stellen gibt, an denen man vollkommen allein sein kann.

Eine der schönsten Stellen des Biosphärenreservats, ist von Menschenhand erschlossen: die Halbinsel Stintenburg im östlichen Schaalsee. Wo die Allee am schmalsten ist, steht das Brückenhaus der Familie von Bernstorff. Hier sitzt man auf Holzplanken überm Wasser, genießt über dem Buchenfeuer geräucherte Maränen und frische gefangene Aale. Und wenn es dämmt über dem grünen Wasser, kommt vielleicht ein Reiher vorbei und holt ebenfalls einen Fisch, frisch aus dem Wasser.

Anzeige



BIO-Hotels in Hülle und Fülle.

Beispiele für die besten BIO-Hotels und interessante Angebote sehen Sie hier oder unter www.biohotels.info

Unser Bio-Kochbuch

Genießen Sie die kulinarische Reise durch die BIO-Hotels.

Bestellung unter
www.kochlustpur.info
€ 25,- inkl. Versand



fünfseenblick

Vegetarisches Gäste und Seminarhaus
D-34549 Edertal-Bringhausen

Tel. +49 (0) 5623-94940, www.ndl-bringhausen.de



Tel. +49 36628 980

www.Bio-Seehotel-Zeulenroda.de

Die besten BIO-Hotels

für Tagungen und Seminare

finden Sie unter

www.biohotels.info/business



KennersLandlust

...das einfach andere BIO - Hotel | Dübbeckold 1
29473 Gehrde | Tel. +49 (0)5855-979300
www.kenners-landlust.de



Biohotel Schlossgut Oberambach
Idyllisch über dem Starnberger See
www.schlossgut.de | Tel: 08177-9323



la Clairière
spa & bio hotel

WELLNESS PUR
IM ELLSASS!

www.la-clairiere.com
Tel. +33(0)388 717 500

Nordseeinsel Juist

Bahn + Schiff = Insel.

Der Tee ist fertig, herzlich willkommen!

Haus AnNatur & AnNatur

Vegetarisch biologische Vollwertkost u.v.m....

Dellertstr. 13/14, 26571 Juist, Tel. 04935-91810
www.annatur.de, info@annatur.de

www.biohotels.info



Wasserqualität deutscher Seen

Fischen im Trüben



Foto: pixello.de/Anne Bermüller

Wer wissen will, wie es um die Qualität seines Lieblingssees bestellt ist, der kann sich über regionale Badegewässerkarten informieren

Der See stirbt. Mit dieser Meldung schockierte ein Beitrag von SWR und WDR zu Jahresanfang die Zuschauer. Gegenstand des Berichts: der Laacher See. Eines der spektakulärsten Gewässer, das Deutschland zu bieten hat. Neben Landschaftsschutzgründen ist es vor allem seine Geschichte, die den Laacher See so besonders macht: Entstanden durch eine Vulkanexplosion vor 13.000 Jahren, brodelt es bis heute mächtig unter der Wasseroberfläche. Aufsteigende Gasblasen zeugen von Kohlendioxid, das aus dem Erdinneren tritt – und das Gewässer zu einem Freilichtmuseum des Vulkanismus macht. Wegen seiner einzigartigen Beschaffenheit und seiner Bedeutung für Tiere und Pflanzen wurde der Laacher See bereits 1926 unter Naturschutz gestellt.

Dennoch darf der Mensch den See für seine Zwecke nutzen. Die Schutzzeit erstreckt sich lediglich auf die Monate Oktober bis März, weil die Vogelwelt die Region in dieser Zeit als Winterlager nutzt. Im Som-

mer durchlebt der Laacher See einen Spagat zwischen Umweltschutz und Tourismus. Kanusport, Segeln, Windsurfen, Baden und Campen – alles erlaubt. Es gibt sogar einen ufernahen Campingplatz, außerdem

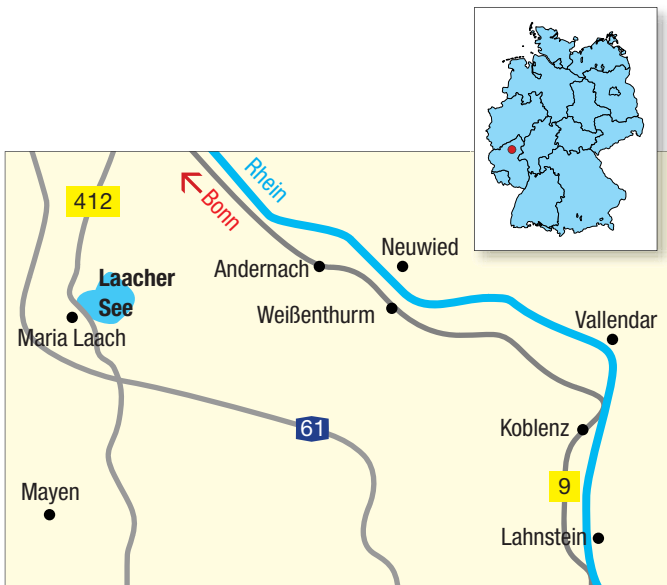
Landwirtschaft auf den umliegenden Wiesen. Der Vulkankratersee ist Ausflugsziel für Tausende Touristen jährlich. Doch seit einiger Zeit schlagen Umweltschützer Alarm: Die Wasserqualität habe sich dramatisch verschlechtert, heißt es.

Verantwortlich seien ausgerechnet diejenigen, die sich dem Schutz der Schöpfung verschrieben haben: die Mönche der Benediktinerabtei Maria Laach, zu deren Besitztümern der See ebenso gehört wie die umliegenden Ländereien, ein Fischereibetrieb und das angrenzende Seehotel. Nach Ansicht des BUND Rheinland-Pfalz ist die Zahl der kirchlichen Rinder und Schweine Schuld an einer zu hohen Nährstoffbelastung im See. Ein hoher Viehbestand bedeutet eben auch viel Gülle. „Während



Benediktinerabtei Maria Laach

Foto: pixello.de/Anne Bermüller



im Jahr 1974 das Klostergut 239 Rinder und 80 Schweine hielt, waren es im Jahr 2007 nach offiziellen Angaben 344 Rinder und 200 Schweine. Trotz des Anstiegs des Viehbestands blieb die Größe der Beweidungsflächen gleich“, kritisierten die rheinland-pfälzischen Naturschützer. Laut BUND sind dadurch Exkremente ins Grundwasser „und zum Teil direkt in den See“ gelaufen.

Der TV-Bericht griff diese Vorwürfe auf, berichtete außerdem von einem Ermittlungsverfahren, das seit 2007 in der Sache lief. Zwei frühere Mitarbeiter hatten den Mönchen damals vorgeworfen, den Viehbestand dermaßen erhöht zu haben, sodass Exkremente in den

See gelangen und diesen verunreinigen würden. Die Staatsanwaltschaft Koblenz stellte dieses Verfahren im April 2009 ein. Die Anschuldigungen hätten sich als nicht haltbar erwiesen, hieß es. Der Orden zeigte sich erleichtert: „Wir Mönche leben seit 900 Jahren in Maria Laach im Frieden mit der Natur, und wir wollen das auch weiterhin tun. Niemand hat ein größeres Interesse als wir, diesen Frieden mit der Landschaft und dem Laacher See aufrechtzuerhalten“, schrieb Abt Benedikt in einer Presseerklärung. Was bleibt, ist zu Beginn der Badesaison dennoch die eine oder andere offene Frage. Zum Beispiel danach, wie sie denn nun aussieht, die

Wasserqualität des Laacher Sees?

Eine Antwort gibt die Europäische Wasserrahmenrichtlinie. Demnach befindet sich der Laacher See momentan in „mäßigem ökologischen“ Zustand“, vermeldet das zuständige rheinland-pfälzische Landesamt für Umwelt und Wasserwirtschaft. Die Vorgaben der Richtlinie erfüllt der Vulkansee nicht, bis 2015 lässt das Gesetz aber Zeit, nachzubessern. Dann soll das Bewertungskriterium „guter ökologischer Zustand“ erreicht sein. Für das Jahr 2009 darf festgestellt werden: Mit der Wasserqualität des Laacher Sees ist es nicht zum Besten bestellt.

Wer sich die Mühe machen will, Details nachzulesen, wird auf dem Badegewässeratlas von Rheinland-Pfalz fündig. Solche Atlanten müssen alle Bundesländer mittlerweile zur Verfügung stellen, auch dass dank einer Richtlinie der EU. Die EU-Badewasser-Richtlinie – sozusagen die Brüsseler Badekarte – listet Schwimmplätze nach den Kategorien „gut“, „weniger gut“ und „schlecht“. Und sie verpflichtet die

Mitgliedsstaaten, Buch zu führen über ihre Badegewässer. Die Daten werden während der Badesaison im monatlichen Rhythmus erhoben. Für 2009 liegen derzeit keine Werte vor, dennoch sind auch die Beprobungen aus dem Vorjahr aufschlussreich. So wurde für den Laacher See im Juni 2008 ein Enterokokken-Eintrag jenseits des EU-Grenzwertes gemeldet. Enterokokken dienen als Indikatoren für eine fäkale Verunreinigung – etwa durch Exkremente von Weidevieh. Mit einer solchen Verunreinigung können auch gefährliche Krankheitserreger in das Gewässer gelangen und so Infektionen auslösen. Auch ein Befall von Zerkarien am See wurde registriert. Zerkarien sind Wurmlarven, die in die Haut eindringen können und damit Juckreiz und Pusteln auslösen. An keinem anderen der benachbarten Seen in der Vulkaneifel waren ähnliche Fälle aufgetreten.

Es lohnt sich also, einen Blick auf die Badegewässerkarten der Bundesländer zu werfen, bevor man die Badehose einpackt. Auch wenn ein See mit Gottes Segen bewirtschaftet wird.

Gewässerkarten

Der jährliche Badewasser-Report der EU ist nachzulesen unter <http://ec.europa.eu/environment/water>
→ water and health → bathing water

Lagekarten und weitere detaillierte Informationen über die Badegewässer in den einzelnen Bundesländern gibt es unter folgenden Internetadressen:

Baden-Württemberg: <http://www.lubw.baden-wuerttemberg.de>
→ Themen → Wasser → Seen → Badegewässerkarte

Bayern: www.lgl.bayern.de → Gesundheit → Baden in Bayern

Berlin: www.berlin.de/badegewaesser

Brandenburg: <http://www.brandenburg.de/badestellen>

Bremen: www.umwelt.bremen.de → Wasser → Badegewässer

Hamburg: www.hamburg.de/badegewaesser

Hessen: www.hmuely.hessen.de → Umwelt → Gewässerschutz
→ Bäche, Flüsse und Seen → Badeseen

Mecklenburg-Vorpommern: www.gaia-mv.de/badewasser

Niedersachsen: www.badegewaesser.nlga.niedersachsen.de

Nordrhein-Westfalen: www.umwelt.nrw.de → Umwelt → Wasser
→ Badegewässerkarte

Rheinland-Pfalz: www.badegewaesser.rlp.de

Saarland: www.saarland.de/31412.htm

Sachsen: www.lua.sachsen.de → Wasserhygiene → Badegewässer

Sachsen-Anhalt: www.sachsen-anhalt.de → Infrastruktur und Umwelt → Gesundheit → Badegewässer → Badegewässerkarte

Schleswig-Holstein: www.badewasserqualitaet.schleswig-holstein.de/

Thüringen: www.thueringen.de/de/tlv/verbraucherschutz/wasser/badesaison/thueringen.de

Kompakt

Alles unter einer Nummer

Wo gibt es die Lohnsteuerkarte, welche Papiere braucht man zum Heiraten? Antworten auf diese Fragen soll es zukünftig deutschlandweit unter der 115 geben. Seit Ende März ist die 115 in Nordrhein-Westfalen, Hessen, Berlin, Hamburg und Niedersachsen erreichbar. Ehrgeiziges Ziel: Mehr als die Hälfte aller Fragen sofort zu beantworten, spätestens aber innerhalb von 24 Stunden. Der Service kostet aus dem Festnetz sieben bis 14 Cent pro Minute und aus den Mobilfunknetzen 17 bis höchstens 50 Cent.

www.d115.de

Entlang der Mauer

Heute sind von den ehemaligen DDR-Grenzanlagen nur noch Fragmente erhalten. Doch diese lassen sich auf dem zum Themenpfad ausgebauten Mauer-Weg gut erfahren. Nicht nur im Zentrum der Hauptstadt, sondern auf 160 Kilometern rund um Berlin herum. www.berlin.de/mauer → Berliner Mauerweg

Riesiger Ausblick

Wer es gerne groß mag und dennoch auf die kleinen Details nicht verzichten will, ist bei www.gigapan.org genau richtig: Hier gibt es Fotopanoramen aus der ganzen Welt, erst ganz groß, beim Hineinzoomen ganz detailliert und haarscharf. Zum Staunen und Mitmachen.

Kletterer aufgepasst

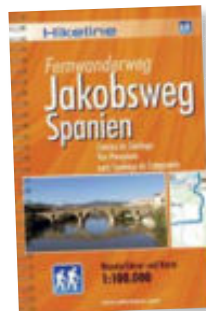
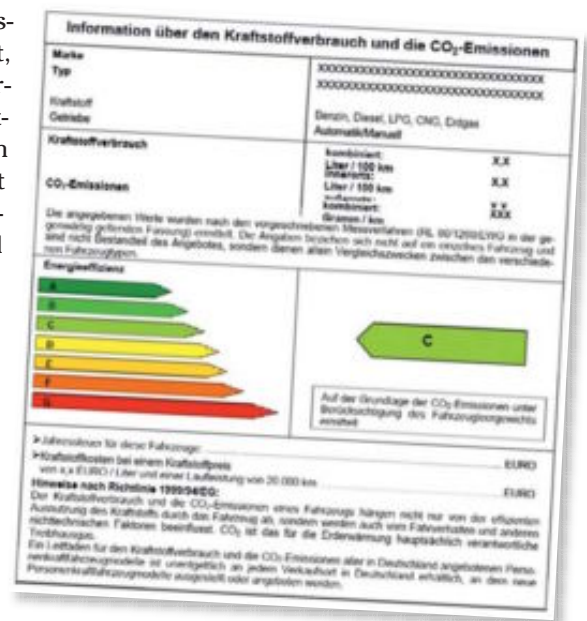
Unter www.dav-felsinfo.de gibt es jede Menge Infos zum naturverträglichen Klettern: Hunderte Kletterfelsen, praktisch nach Lage geordnet, mit Infos zu Routencharakter, typischen Tieren und Pflanzen und mit aktuellen Meldungen aus den Kletterregionen.

Fliegen leicht gemacht

Was muss im Preis für den Billigflug enthalten sein? Wann ist ein Flug annulliert, wann nur verspätet? Die Broschüre „Fluggastrechte: Clever reisen!“ des Europäischen Verbrauchersentrums klärt auf. Online unter www.eu-verbraucher.de → Tourismus & Transport.

Verkehr | Effizienzplakette fürs Auto

Wenn es nach dem Willen der Bundesminister für Wirtschaft und Umwelt geht, erhalten Pkws bald eine verbraucherfreundlichere Kennzeichnung des Spritverbrauchs und CO₂-Ausstoßes: Nach dem Entwurf für die Info-Plakette ist auch eine Angabe zur Energieeffizienzklasse A, B oder C des Pkw aufgrund der Kohlendioxidemissionen und des Fahrzeuggewichts vorgesehen. Bislang müssen die Autohersteller bei neuen Autos lediglich den Spritverbrauch in Liter pro 100 Kilometer und den Kohlendioxidausstoß in Gramm pro Kilometer angeben.



Buchtipps | Pilgern mit Plan

Der neue *Hikeline Wanderführer Jakobsweg* weist mit zahlreichen Plänen, Streckenbeschreibungen und Übernachtungshinweisen den Weg von den Pyrenäen über Pamplona bis nach Santiago de Compostela – und das Wasser abweisend, mit praktischer Spiralbindung und handlich. *Hikeline Wanderführer Fernwanderweg Jakobsweg Spanien*, Esterbauer-Verlag, 12,90 Euro.

Fernsehtipp | Boden – der unbekannte Lebensraum

Ein Blick durch das Mikroskop kann neue Welten eröffnen – auch dann, wenn man „nur“ bloße Erde betrachtet. Sie entpuppt sich nämlich als üppiger Mikrokosmos mit unzähligen Lebewesen. In einer Hand voll gesundem Boden können bis zu 1,5 Milliarden Organismen enthalten sein. Sie alle sind optimal aufeinander abgestimmt und bilden gemeinsam eine Art „Netzwerk“.

Gute Erde ist wertvoll – vor allem für die Landwirtschaft. Und ausgerechnet in diesem Bereich geht man oft genug rücksichtslos mit ihr um: Mit riesigen Pflügen wird das fragile Gleichgewicht der Lebewesen im Boden zerstört. Tonnen von Düng- und Pflanzenschutzmitteln werden regelmäßig ausgebracht. Zudem laugen Monokulturen die Erde aus.

Gefahren für den Boden lauern überall – ZDF.UMWELT macht sich am 21. Juni auf Spurensuche.

Carmen Peter, ZDF-Redaktion Umwelt



Foto: ccvision.de

Sendetermine im Juni

ZDF.UMWELT. Naturnahes Fernsehen sendet immer sonntags. Im Juni am 07., 21. und 28. um 13:15 Uhr.

Ein Lächeln sagt mehr als tausend Worte.



Lieber Michael, Deine Nina

Schöne Zähne für 5,31 € pro Monat*.
Die günstigste ASSTEL Zahn-Zusatzversicherung.



Jetzt unverbindlich informieren:
0221 - 9 677 942 oder **www.asstel.de**

Mo.-Fr. 8-21 Uhr, Sa. 8-16 Uhr


ASSTEL
DIREKT GUT VERSICHERT

* Frau, Eintrittsalter 30 Jahre

Bildung & Veranstaltung

Zuhause studieren...

Tierheilpraktiker - Tierpsychologie - Tierhomöopathie
Akupunktur für Tiere - Bachblütentherapie für Tiere - Heilpraktiker
Heilpraktiker für Kinderheilkunde - Sportheilpraktiker - Akupunktur
Hp für Psychotherapie - Psychologischer Berater - NLP-Trainer
Gesprächspsychologie - Psychologische Diagnostik - Schriftpsychologie
Lehrer für Autogenes Training - Gesundheitstrainer - Baubiologie
Bachblütentherapeut - Aromatherapeut - Reflexzonen- Masseur - Reiki
Tarot-Analytiker - Antlitzdiagnose - Musik- und Stimpfpädagoge
Kosmetik- u. Fußpflege-Stylist - Lehrer für Akupressur
Biologische Kinderheilkunde - Praktische Naturheilkunde

Kostenloser 30-seitiger Studienkatalog

Institut Kappel Wuppertal
Postfach 131652, D-42043 Wuppertal
Phone: 0202-440 421, Fax: 0202-244 3980
E-Mail: info@institut-kappel.de www.institut-kappel.de

**HeilpraktikerIn
Psycholog. BeraterIn ALH
GesundheitsberaterIn ALH**

www.alh-akademie.de

Das erfolgreiche Fernstudium. Seit 1967.

Umfassend, kompakt, intensiv: Berufsbegleitende, staatlich zugelassene Fernlehrgänge mit integrierten Seminaren. 4-Wochen-Probestudium - Studienbeginn jederzeit.

☐ HeilpraktikerIn	☐ Psycholog. BeraterIn ALH	☐ Persönlichkeitsentwicklung und Berufserfolg
☐ GesundheitsberaterIn ALH	☐ SeelsorgerIn	☐ NEU: Philosophie
☐ Psychotherapie (nach HP-Gesetz)	☐ Schriftpsychologie	
☐ FußfachpflegerIn ALH	☐ Seelische Gesundheit im Kindesalter	
	☐ NEU: Suchtberatung	

Akademie für ganzheitliche Lebens- und Heilweisen
Memeler Str. 25 · 42781 Haan · info@alh-akademie.de
Fon 0 21 29 - 940 240 · Fax 0 21 29 - 940 222

Jetzt kostenlos Info C.21 anfordern!
T. 02129-940240

Die Deutsche Rheuma-Liga hilft:

Arthrose?

01804-60 00 00
(20 Cent pro Anruf aus dem deutschen Festnetz)

Deutsche RHEUMA-LIGA Bundesverband e.V.

Kinder & Spielen

HASE BIKES

Pino – das Familientandem für Alltag und Ausflug.

www.hasebikes.com

das Original seit 1972

DIDYMOS®
Babytragetasche
Das Babytragetasche.
• 100% KBA-Qualität •
ab € 45,-

Leihbücher, kostenlose Broschüren:
DIDYMOS • Erika Hoffmann
Alleenstr. 8 • D-71638 Ludwigsburg
Tel.: 0 71 41/ 92 10 24
Fax: 0 71 41/ 92 10 26
www.didymos.de

Dienstleister in Ihrer Nähe

PLZ 00000

HAACKE®
— natur —
Das Gesundheitshaus

Dipl.-Ing. Jörg Zielke
Telefon (0 33 27) 48 57 16

Bernhard Stehr
Telefon (0 33 27) 48 57 35

Christian Puls
Telefon (0 51 41) 80 52 31

www.haacke-natur.de
info@haacke-natur.de

MOIZI
Möbel die bewegen

das stuhlhaus
Nicolaistr. 1
01307 Dresden
Tel. 0 351 - 563 76 10
info@das-stuhlhaus.de
www.das-stuhlhaus.de

Neues von Rudi

www.lebenshilfe-shop.de

Oder Katalog anfordern:
Tel.: (02404) 986626

PLZ 10000

BAUFRITZ®
SEIT 1896

Gabriele Nowotny · Freie Handelsvertretung
Hasenheide 47 · 10967 Berlin
Tel. 030 - 805 723 55 · Fax 805 723 56
Mobil 0178 - 415 864 41
Gabriele.Nowotny@baufritz.de

HAACKE®
— natur —
Das Gesundheitshaus

Dipl.-Ing. Jörg Zielke
Telefon (0 33 27) 48 57 16

Bernhard Stehr
Telefon (0 33 27) 48 57 35

Christian Puls
Telefon (0 51 41) 80 52 31

www.haacke-natur.de
info@haacke-natur.de

MOIZI
Möbel die bewegen

sitz • art
Uhlandstr. 159
10719 Berlin-Wilmersdorf
Tel. 0 30 - 854 71 11
info@sitz-art.de
www.sitz-art.de

MOIZI
Möbel die bewegen

famos - liegen & sitzen
Dortusstraße 66
14467 Potsdam
Tel. 0331 - 2709495
bueromoebel@famos-potsdam.de
www.famos-potsdam.de

MOIZI
Möbel die bewegen

Vital & Physio
Kirchenplatz 2
18119 Warnemünde
Tel. 0381 - 690111
info@vital-physio.de
www.vital-physio.de

PLZ 20000

HAACKE®
— natur —
Das Gesundheitshaus

Dipl.-Ing. Jörg Zielke
Telefon (0 33 27) 48 57 16

Bernhard Stehr
Telefon (0 33 27) 48 57 35

Christian Puls
Telefon (0 51 41) 80 52 31

www.haacke-natur.de
info@haacke-natur.de

PLZ 20000

MOIZI
Möbel die bewegen

Möbelhaus Krooss
Himmelreich 25 - 31
21762 Otterndorf
Tel. 0 47 51 - 22 09
Fax. 0 47 51 - 59 39
moebelhaus-krooss@gmx.de

MOIZI
Möbel die bewegen

Wohnstudio Steinkamp
Hamburger Str. 144
22083 Hamburg
Tel. 0 40 - 29 36 28
info@wohnstudio-steinkamp.de
www.wohnstudio-steinkamp.de

MOIZI
Möbel die bewegen

Prodomo
Gesundes Bauen + Wohnen
Rahlstedter Str. 187
22143 Hamburg
Tel. 0 40 - 677 35 55
www.prodomo-wohnen.de

**Zu heiß unterm Dach?
... cool bleiben!** 81fünf®

Zimmerei A. Johnsen
22969 Witzhave
tel. 04104 - 6741
www.zimmerei-johnsen.de

www.81fuenf.de
das etwas bessere Passivhaus

Bildung & Veranstaltung

Neue Berufe – Neue Chancen

Heilpraktiker/in	Psychotherapie
Gesundheitsberater/in	Psychologische/r Berater/in
Ernährungsberater/in	Ausbilder/in AT und PM
Fitness- und Wellnesstrainer/in	Erziehungs- und Entwicklungsberater/in

Staatlich zugelassene Fernlehrgänge mit Wochenendseminaren in vielen Städten.

Impulse e. V.
 Rubensstr. 20a • 42329 Wuppertal
 Tel. 0202/73 95 40 • www.Impulse-Schule.de



FRIENDSHIP
 unicef
www.unicef.de

030/259 008-0

Fernlehrgänge

Wissen bringt Zukunft

- Naturkost-Fachberater/in
- Wellnessberater/in IHK
- Gesundheitsberater/in FBB
- Ernährungscoach FBB
- Naturkosmetik-Fachberater/in
- Sozialmanager/in

Staatlich zugelassen - 100% Förderung möglich. Wir beraten Sie gern!

www.forum-berufsbildung.de
 Charlottenstr. 2, 10969 Berlin

FORUM
 BERUFSBILDUNG

Privat an Privat

Gemeinschaftssuche/gründung:
 In-/Ausland, groß/klein, Seminare/
 Beratung
 ÖKODORF, Alpenblickstraße 12
 79737 Herrischried
 Tel: 07764/933999
 E-Mail: oekodorf@gemeinschaften.de

Farben

Naturfarben zu teuer?
 ... dann die gesunden Sehestedter Naturfarben

Alter Fahrberg 7, 24814 Sehestedt Tel.: 04357-1049 - FAX: 04357-750
 E-Mail: info@chito.com - großer Internet-Shop: <http://www.sehestedter-naturfarben.de>

Produzent mit Direktversand. Ohne Zwischenhandel ab Fabrik!

Sie wollen ein Holzhaus imprägnieren, oder in Ihrer Wohnung die Wände streichen oder lasieren, oder den Fußboden ölen? Wir bieten Ihnen die größte Farb- und Produktpalette, hergestellt zu günstigsten Preisen und liefern per UPS ins Haus! Neue Produktbeschreibung + Preisliste anfordern!

HESEDORFER
Naturfarben

Wachse • Öle • Lasuren • Wandfarben • Pflege

Mühlenweg 19 • 27404 Gyhum
www.hesedorfer.de • Annette Buck e.K.

Freecall:
 0800 - 437 87 30

PLZ 20000

MOIZI
 Möbel die bewegen

SITZEN... und mehr
 Ergon. Sitzmöbel, Tische und Betten
 Hüxterdamm 2b
 23552 Lübeck
 Tel. + Fax 0 451 - 7 45 40
info@sitzen-und-mehr.de

MOIZI
 Möbel die bewegen

SIT LINE
 Ergonomische
 Sitz- und Schlafkonzepte
 Fleethörn 59 | 24103 Kiel
 Tel. 0 431 - 97 02 22
sitline@online.de

MOIZI
 Möbel die bewegen

das Bett komplett
 Wall 42
 24103 Kiel
 Tel. 0 431 - 9 40 43
info@dasbettkomplett.de
www.dasbettkomplett.de

MOIZI
 Möbel die bewegen

Trendwende...natürlich einrichten
 Alexanderstr. 19
 26121 Oldenburg
 Tel. 0 441 - 983 40 30
info@trendwende-einrichten.de
www.trendwende-einrichten.de

MOIZI
 Möbel die bewegen

Bettenhaus Uwe Heintzen GmbH
 Hauptstr. 109
 26131 Oldenburg
 Tel. 0 441 - 950 870
info@bettenhaus-heintzen.de
www.bettenhaus-heintzen.de

MOIZI
 Möbel die bewegen

HOBBENSIEFKEN
 Mühlenstr. 11
 26180 Rastede
 Tel. 0 44 02 - 21 46
info@hobbensiefken-rastede.de
www.hobbensiefken-rastede.de

MOIZI
 Möbel die bewegen

SMID Bau GmbH
 Auricher Str. 1-3
 26632 Ihlow
 Tel. 0 49 41 - 95 86 0
office@smid.de
www.smid.de

MOIZI
 Möbel die bewegen

Börjes GmbH
 Haus für gesundes Liegen &
 Sitzen - 27580 Bremerhaven
 Lange Str. 106a Tel. 0471 - 57030
info@boerges.de
www.boerges.de

MOIZI
 Möbel die bewegen

Dreieck - gesundes Sitzen
 Cramerstr. 94
 27749 Delmenhorst
 Tel. 04221 - 4901880
info@gesundes-sitzen.net
www.gesundes-sitzen.net

WIE WERDE ICH MARTINS-HELPER?
MARTINS-HELPER?
 » WWW.MARTINSHILFE.DE

Martinshilfe
 Eine Initiative der Malteser
 Tel.: +49 40 23 84 09 90
 Fax: +49 40 23 84 09 89
info@martinshilfe.de

PLZ 30000

HAACKE
natur
Das Gesundheitshaus

Hardy Keller
 Telefon (0 61 01) 49 92 91

Christian Puls
 Telefon (0 51 41) 80 52 31

www.haacke-natur.de
info@haacke-natur.de

PLZ 30000

MOIZI
 Möbel die bewegen

concept NATURHAUS
 Brabeckstr. 169
 30539 Hannover
 Tel. 0 511 - 950 88 68
wohnen@concept-naturhaus.de
www.concept-naturhaus.de

MOIZI
 Möbel die bewegen

Betten Maack
 Weserstr. 31
 31737 Rinteln
 Tel. 0 57 51 - 4 20 72
 Fax. 0 57 51 - 30 41
info@betten-maack.eu

MOIZI
 Möbel die bewegen

Möhle
Sitz + Schlafkultur
 Lübbecke Str. 17
 32584 Löhne
 Tel. 0 57 32 - 62 66
www.moehle-loehne.de

MOIZI
 Möbel die bewegen

Thamm
Erholungs Liegen & Sitzen
 Alte Torgasse 9
 33098 Paderborn
 Tel. 0 52 51 - 28 14 54
www.liegenundsitzen.de

Häuser

Das NaturKlimaHaus

- aus Mondphasenholz
- Lehmsteine, Lehmöfen
- naturreinen Baustoffen...
- freie Architektenplanung
- zum garantierten Festpreis



NaturKlimaHaus SB GmbH
Max-Braun-Str. 6 97828 Marktheidenfeld
www.naturklimahaus.de
Tel: 09391 / 504 -104

bundesweit

Interessantes zum Schluss:

Die besten Holzhäuser kommen aus dem Sauerland! Edles Design, feinste Technik, erstklassige Betreuung: Becker-Haus - Natürlich aus Holz
Tel: (0 29 82) 92 14 20
oder hier klicken:
Internet: www.becker-haus.com



Farbenpracht ...

... ist selten. Helfen Sie dem Eisvogel, werden Sie Fluss-Pate!
www.NABU.de/Paten



www.thueringer-holzhaus.de
Puschkinstr. 18 99084 Erfurt
Tel: 03 61/ 5 66 10 -97 Fax: -88



Wertvolle Qualitätshäuser

mit biologischem Wohnklima, erstaunlichen Energiesparwerten und Schutz vor Elektromog.

Bestellen Sie jetzt unsere kostenlose Stilwelten-Kollektion unter
Telefon 0 83 36 - 9000
info@baufritz-ot.de
www.baufritz-ot.de



Dienstleister in Ihrer Nähe

PLZ 30000

MOIZI
Möbel die bewegen

Massivholzmöbel Buschsieweke
Industriestr. 1
33415 Verl
Tel. 0 52 46 - 42 33
www.mb-moebel.de

MOIZI
Möbel die bewegen

Tischlerei Sabine Diekmann
Neuer Weg 13
37619 Heyen
Tel. 05533 - 4588
diekmann.tischlerei@t-online.de
www.diekmann-massivmoebel.de

MOIZI
Möbel die bewegen

Hillebrand Sitzen + Liegen
Wilhelmshöher Allee 274
34131 Kassel
Tel. 0 561 - 3 20 73
info@liegen-sitzen.de
www.liegen-sitzen.de

MOIZI
Möbel die bewegen

ergoconcept
Steinweg 12
38100 Braunschweig
Tel. 0 531 - 23 92 790
info@ergoconcept.com
www.ergoconcept.com

MOIZI
Möbel die bewegen

Möbel Schmidt
Hintergasse 13
35576 Wetzlar
Tel. 06441 - 42071
us.schmidt-wetzlar.de
www.schmidt-wetzlar.de

MOIZI
Möbel die bewegen

GÖTTEL Möbel
Im Heidland 28
38518 Gifhorn
Tel. 0 53 71 - 33 65
info@goettel-moebel.de
www.goettel-moebel.de

MOIZI
Möbel die bewegen

Hand, Holz und Herz
Waldstraße 26a
36115 Ehrenberg - Melperts
Tel. 06683 - 81081
info@hand-holz-herz.de
www.hand-holz-herz.de

Anderen helfen – über das Leben hinaus.
Testamente können helfen!
www.bethel.de
Bethel

PLZ 40000

HAACKE®
— natur —
Das Gesundheitshaus
H. B. Borghoff
Telefon (02 21) 3 50 09 85
Christian Puls
Telefon (0 51 41) 80 52 31
www.haacke-natur.de
info@haacke-natur.de

MOIZI
Möbel die bewegen

Baum im Raum
Natürliche Wohnkonzepte
Hedwigstr. 5 - 9
44809 Bochum
Tel. 0 234 - 51 87 7
www.baum-im-raum.de

MOIZI
Möbel die bewegen

arcus Natürlich Wohnen
Berliner Str. 107
44867 Bochum-Wattenscheid
Tel. 0 23 27 - 30 78 0
info@arcus-natur.de
www.arcus-natur.de

MOIZI
Möbel die bewegen

Biologisches Schlafstudio Schoening GmbH
Hansaallee 38
40547 Düsseldorf
Tel. 0 211 - 57 20 20
www.betten-schoening.de

MOIZI
Möbel die bewegen

Ergonomiestudio Rückgrat
Hindenburgstr. 27
45127 Essen
Tel. 0 201 - 24 38 444
info@rueckgrat.de
www.rueckgrat.de

MOIZI
Möbel die bewegen

Naturmöbelhaus ökoLOGIA
Lange Str. 2
44137 Dortmund
Tel. 0 231 - 18 11 500
info@oeko-logia.de
www.oeko-logia.de

MOIZI
Möbel die bewegen

Die Rücken-Wohltat
Herner Str. 24
45657 Recklinghausen
Tel. 0 23 61 - 22 402
info@wohltat.de
www.wohltat.de

Geschäftskontakte

Telefon-Marketingprofi

20 Jahre Erfahrung,
vermittelt auch Ihnen Aufträge!

Norbert Hirt, Untere Fischerstraße 17, 90762 Fürth

► Rufen Sie uns an: 0911 568 38 39 ◀

E-Mail: norberthirth@norberthirth.de

Wir arbeiten auf Erfolgshonorarbasis !

60
Jahre



**SOS KINDERDÖRFER
WELTWEIT**

Jedem Kind ein liebevolles Zuhause

Ridlerstraße 55, 80339 München, Tel.: 0800/50 30 300 (gebührenfrei)

www.sos-kinderdoerfer.de

Reisen

CINQUE TERRE - WANDERN & MEER

FeWo. od. Haus mit Terrassen,
traumhafter Meerblick. Ideal für
Küstenwanderungen + schwimmen.
Tel.: 0039 335 6871576
Internet: www.arucca.com

Sommerscamp im Ökodorf 26.07.- 02.08.09

Gemeinschaft (er)leben, Workshops,
Kultur, Spiel, Spass, vormittags Kinder-
betreuung, Jugendcamp.
Frühbucherrabatt bis 26.6.
Infos 039000-51235
E-Mail: info@siebenlinden.de
Internet: www.siebenlinden.de

Italien, Geheimtipp Abruzzien, Toscana und mehr.

Stilvolle Unterkünfte. Meer und Berge,
Nationalparks, Kultur.
LUPUS-ITALICUS
Internet: www.lupus-italicus.de

Essen & Trinken



www.wilhelm-egle5.de

Es schmeckt und geht auch ohne!

- Ohne Cholesterin!
- Ohne Glutamat!
- Ohne tierische Fette!
- Aber 100% Geschmack!

Seit 60 Jahren Lebens-Mittel
für Ihre fett- und cholesterin-
bewusste Ernährung!

PLZ 40000

MOIZI
Möbel die bewegen

Eckhart Bald
Weseler Str. 628
48163 Münster
Tel. 0 251 - 71 99 85
info@e-bald.de
www.e-bald.de

MOIZI
Möbel die bewegen

transform.ing
Studio Gesundes Wohnen
Salinenstr. 49
49214 Bad Rothenfelde
Tel. 0 54 24 - 700 40
www.transform-ing.de

**GESUNDHEIT IST EIN
MENSCHENRECHT**

Deshalb hilft ÄRZTE OHNE GRENZEN in
rund 60 Ländern Menschen in Not –
ungeachtet ihrer Hautfarbe, Religion
oder politischen Überzeugung.

HELFEN SIE MIT!

ÄRZTE OHNE GRENZEN e.V.
Am Köllnischen Park 1 · 10179 Berlin
www.aerzte-ohne-grenzen.de
Spendenkonto 970 97
Bank für Sozialwirtschaft
BLZ 370 205 00

**MÉDECINS SANS FRONTIÈRES
ÄRZTE OHNE GRENZEN e.V.**

PLZ 50000

BAUFRITZ®
SEIT 1896

Eckart Kreuzer · Freie Handelsvertretung
Roermonderstraße 418 · 52072 Aachen
Tel. 02 41- 608 597 03 · Fax 608 597 02
Mobil 0170 - 738 47 86
Eckart.Kreuzer@baufritz.de

Klaus Zicka · Freie Handelsvertretung
Oberstraße 3 · 56290 Dommershausen
Tel. 0 26 05 - 96 13 68 · Fax 96 13 69
Mobil 0172 - 385 58 28
Klaus.Zicka@baufritz.de

HAACKE®
— natur —
Das Gesundheitshaus

H. B. Borghoff
Telefon (02 21) 3 50 09 85

Hardy Keller
Telefon (0 61 01) 49 92 91

www.haacke-natur.de
info@haacke-natur.de

MOIZI
Möbel die bewegen

RAUM Gefühl
Jakobstr. 186
52064 Aachen
Tel. 0 241 - 450 48 88
peter@kaudelka.com
www.moizi.info

MOIZI
Möbel die bewegen

wohn sitz art
Oxfordstr. 9
53111 Bonn
Tel. 0 228 - 69 69 20
info@wohn-sitz-art.de
www.wohn-sitz-art.de

Prima Klima?
... auch im Sommer! **81fünf®**

Zimmerei Becker
54518 Sehlem
tel. 06508- 918109
www.zimmerei-becker.de

www.81fuenf.de
das etwas bessere Passivhaus

MOIZI
Möbel die bewegen

Bio-Möbel-Bonn
An der Margarethenkirche 31
53117 Bonn-Graurheindorf
Tel. 0 228 - 33 62 966
info@biomoebelbonn.de
www.biomoebelbonn.de

MOIZI
Möbel die bewegen

BPH GmbH natürlich einrichten
Am Sägewerk 23a
55124 Mainz-Gonsenheim
Tel. 0 61 31 - 46 65 14
wolf@wohnhof.de
www.wohnhof.de

MOIZI
Möbel die bewegen

Rückgrat
Flügelstr. 13
59423 Unna
Tel. 0 23 03 - 23 75 88
info@rueckgrat.com
www.rueckgrat.com

MOIZI
Möbel die bewegen

Wohnsinn Schladoth GmbH
Gallbergweg 54
59929 Brilon
Tel. 0 29 61 - 2832
wohnsinn@schladoth.de
www.schladoth.de

Dienstleister in Ihrer Nähe

PLZ 60000



Gerhard Wilmes · Freie Handelsvertretung
Mittelweg 56 · 63619 Bad Orb
Tel. 0 60 52 - 76 80 · Fax 10 87
Mobil 0171 - 356 10 32
Gerhard.Wilmes@baufritz.de

Andreas Streck · Freie Handelsvertretung
Thüringer Straße 18 · 63849 Leidersbach
Tel. 0 60 92 - 99 53 77 · Fax 99 53 88
Mobil 0160 - 917 834 85
Andreas.Streck@baufritz.de

Markus Geske · Freie Handelsvertretung
Mühlenweg 10 · 64347 Griesheim
Tel. 0 61 55 - 823 607 · Fax 823 608
Mobil 0172 - 889 89 88
Markus.Geske@baufritz.de

PLZ 70000



Lothar Hagenbuch · Freie Handelsvertr.
Weingartenstraße 25 · 72108 Rottenburg
Tel. 0 74 57 - 73 18 02 · Fax 73 18 03
Mobil 0173 - 959 25 51
Lothar.Hagenbuch@baufritz.de

Wolfgang Hartmann · Freie Handelsvertr.
Großholzer Weg 17 · 72181 Starzach-Wachendorf
Tel. 0 74 78 - 26 00 70 · Fax 26 00 71
Mobil 0171 - 931 35 97
Wolfgang.Hartmann@baufritz.de

Claudia Gähtgens · Freie Handelsvertretung
Gänsrainweg 2 · 72555 Metzingen
Tel. 0 71 23 - 38 10 20 · Fax 38 10 21
Mobil 0172 - 721 66 31
Claudia.Gaehgtens@baufritz.de

Kai Loos · Freie Handelsvertretung
Grafenbergweg 14 · 73614 Schorndorf
Tel. 0 71 81 - 47 39 30 · Fax 47 39 28
Mobil 0152 - 018 152 05
Kai.Loos@baufritz.de

Jürgen Schossig · Freie Handelsvertretung
Edelmatt 14 · 79400 Kandern
Tel. 0 76 26 - 97 02 37 · Fax 63 62
Mobil 0171 - 283 81 58
Juergen.Schossig@baufritz.de

HAACKE
— natur —
Das Gesundheitshaus

Hardy Keller
Telefon (0 61 01) 49 92 91

www.haacke-natur.de
info@haacke-natur.de

MOIZI
Möbel die bewegen

Fischers NeuArt
Katharinenstr. 1
63785 Obernburg
Tel. 0 60 22 - 85 12
fischers.neu.art@t-online.de
www.fischersneuart.de

MOIZI
Möbel die bewegen

Das Natur Möbelhaus
Höchst Str. 20
64832 Groß-Umstadt
Tel. 0 60 78 - 91 22 28
info@naturmoebelhaus.de
www.naturmoebelhaus.de

MOIZI
Möbel die bewegen

ERGO Sitzplatz
Kleinbahnweg 4
63589 Linsengericht
Tel. 0 60 51 - 88 88 68
info@ergositzplatz.com
www.ergositzplatz.com

HAACKE
— natur —
Das Gesundheitshaus

Hardy Keller
Telefon (0 61 01) 49 92 91

Björn Beckers
Telefon (0 33 27) 48 57 11

www.haacke-natur.de
info@haacke-natur.de

MOIZI
Möbel die bewegen

Möbelstudio Armbruster
Wolftalstr. 18
77709 Oberwolfach
Tel. 0 78 34 - 86 96 90
info@armbruster-moebelstudio.de
www.armbruster-moebelstudio.de

MOIZI
Möbel die bewegen

Schreinerei Mauz
Raiffeisenstr. 19
78166 Donaueschingen
Tel. 0771 - 83264-0
info@schreinerei-mauz.de
www.schreinerei-mauz.de

MOIZI
Möbel die bewegen

Möbel die bewegen
Johannesstr. 2
75233 Tiefenbronn
Tel. 0 70 44 - 915 68 54
info@moebel-die-bewegen.de
www.moebel-die-bewegen.de

MOIZI
Möbel die bewegen

ZURELL
Ganz anders Sitzen und Liegen
Pfnitztalstr. 25
76227 Karlsruhe-Durlach
Tel. 0 721 - 490 82 53
www.zurell-samina.de

MOIZI
Möbel die bewegen

Rückengerecht leben
Haselwanderstr. 28
77652 Offenburg
Tel. 0 781 - 948 35 01
info@rueckengerecht-leben.de
www.rueckengerecht-leben.de

MOIZI
Möbel die bewegen

balans GmbH
Ergonomisch Arbeiten & Wohnen
Bleichstr. 17
60313 Frankfurt
Tel. 069 - 133 796 68
www.balans-online.de

PLZ 70000

MOIZI
Möbel die bewegen

WohnWunder
Kirchstr. 1
72178 Waldachtal-Tumlingen
Tel. 0 74 43 - 173 46 22
info@wohnwunder-bohnet.de
www.wohnwunder-bohnet.de

MOIZI
Möbel die bewegen

Calypso Naturbetten & Möbel
Strohstr. 14
73728 Esslingen
Tel. 0 711 - 35 55 52
info@calypso-naturmoebel.de
www.calypso-naturmoebel.de

Sonne tanken!
... nicht nur im Urlaub! **81fünf**

 Zimmerei Markus Haller
78554 Aldingen
tel. 07424- 9587260
www.zimmerei-haller.de

www.81fuenf.de
das etwas bessere Passivhaus

MOIZI
Möbel die bewegen

Hirschle
Möbel und Regal-Systeme
Günterstalstr. 29
79102 Freiburg
Tel. 0 761 - 7 27 78
www.ergositzplatz.com

Sein Vater hat
AIDS.

Er kann trotzdem Kind sein.
Weil wir für kleine Freuden sorgen.

Wir helfen Kindern aidskranker Eltern auch mit kleinen Dingen, zum Beispiel mit neuen Fußballschuhen. Damit sie nicht im Abseits stehen.

Spendenkonto 400
Bank für Sozialwirtschaft,
BLZ 370 205 00
www.aids-stiftung.de



PLZ 70000

MOIZI
Möbel die bewegen

Schreinerei Bergmann
Hauptstr. 28
79790 Küssaberg-Kadelburg
Tel. 0 77 41 - 29 90
info@schreinerei-bergmann.de
www.schreinerei-bergmann.de

MOIZI
Möbel die bewegen

Lais Möbel
Rathausstr. 9
79872 Bernau
Tel. 07675 - 922030
info@lais-moebel.de
www.lais-moebel.de

PLZ 80000

 **BAUFRITZ**
SEIT 1896

Hubert Esterl · Freie Handelsvertretung
Hachelbachstraße 11a · 83727 Schliersee
Tel. 0 80 26 - 78 27 59 · Fax 78 28 18
Mobil 0175 - 189 60 26
Hubert.Esterl@baufritz.de

Christian Huber · Freie Handelsvertretung
Ablaßweg 23 · 86161 Augsburg
Tel. 08 21 - 229 01 61 · Fax 229 01 62
Mobil 0175 - 189 60 25
Christian.Huber@baufritz.de

Helmut Dischler · Fachberater
Alpenstraße 25 · 87746 Erkheim/Allgäu
Tel. 0 83 36 - 813 99 33 · Fax 813 99 34
Mobil 0175 - 189 60 22
Helmut.Dischler@baufritz.de

Christian Hödl · Freie Handelsvertretung
Alpenstraße 25 · 87746 Erkheim
Tel. 0 83 36 - 812 90 · Fax 812 92
Mobil 0171 - 724 57 66
Christian.Hoedl@baufritz.de

Jörg Erstling · Freie Handelsvertretung
Verdistraße 20/2 · 88353 Kisslegg
Tel. 0 75 63 - 920 60 · Fax 920 62
Mobil 0171 - 481 58 73
Joerg.Erstling@baufritz.de

HAACKE
natur
Das Gesundheitshaus

Björn Beckers
Telefon (0 33 27) 48 57 11
www.haacke-natur.de
info@haacke-natur.de

MOIZI
Möbel die bewegen

Ergonomie Studio Muckenthaler
Pacellistr. 5
80333 München
Tel. 0 89 - 29 19 890
ergonomie@muckenthaler.de
www.muckenthaler.de

MOIZI
Möbel die bewegen

OASIS Wohnkultur
Reichenbachstr. 39
80469 München
Tel. 089 - 2021386
oasis@arcormail.de
www.oasis-wohnkultur.de

MOIZI
Möbel die bewegen

REFUGIO
BAUEN WOHNEN SCHLAFEN
Untermarkt 19
82418 Murnau
Tel. 0 88 41 - 46 28
www.refugio-bauen-wohnen.de

MOIZI
Möbel die bewegen

Schreinerei Mock
Straßfeld 28
82507 Icking-Dorfen
Tel. 08171 - 16698
info@schreinerei-mock.com
www.schreinerei-mock.com

MOIZI
Möbel die bewegen

Schreinerei Loferer GmbH
Sufferloh 2
83607 Holzkirchen
Tel. 08024 - 5720
schreinerei@loferer.de
www.loferer.de

PLZ 80000



Familienhäuser zum Wohlfühlen

mit einzigartigem Gesundheitskonzept, ökologischem Wohnklima und besten Energiesparwerten.

Bestellen Sie jetzt unsere kostenlose Stilwelten-Kollektion unter
Telefon 0 83 36 - 9000
info@baufritz-ot.de
www.baufritz-ot.de

 **BAUFRITZ**
SEIT 1896

MOIZI
Möbel die bewegen

Schreinerei Heumeier e.K.
Gesundes Schlafen & bewegtes Sitzen
Weidenbacher Str. 1 - 3
84431 Rattenkirchen-Haun
Tel. 0 86 36 - 15 70
www.heumeier.de

MOIZI
Möbel die bewegen

Lähl Einrichtungshaus
Clemenssängerring 4
85356 Freising
Tel. 0 81 61 - 88 40
info@laehrl.de
www.laehrl.de

Sachverständigenbüro Dr. Skowronek
Griesacker 3
86934 Ludenhhausen
Tel.: 08194/9988-93
Fax: 08194/9988-94
E-Mail: svb-skowronek@email.de
Schimmelpilze und Schadstoffe (im Haus),
Schadenanalyse und Sanierungsplanung

MOIZI
Möbel die bewegen

Kohler - natürlich einrichten
Keplerstr. 26
88453 Erolzheim
Tel. 07354 - 93150-0
info@kohler-einrichten.de
www.kohler-einrichten.de

MOIZI
Möbel die bewegen

Gesund Leben, Sitzen & Schlafen,
Greimelstr. 25, 83236 Übersee
Tel. 08642 - 1745
andreas@scheufler-gesund.de
www.scheufler-gesund.de

CO₂ Reduktion?
... natürlich!



kreativ team dreiB
89129 Langenau
tel. 07348- 4074626
www.kt3b.de

www.81fuenf.de
das etwas bessere Passivhaus

PLZ 90000

Das NaturKlimaHaus

- aus Mondphasenholz
- Lehmsteine, Lehmöfen
- naturreinen Baustoffen...
- freie Architektenplanung
- zum garantierten Festpreis



NaturKlimaHaus SB GmbH
Max-Braun-Str. 6 97828 Marktheidenfeld
www.naturklimahaus.de
Tel: 09391 / 504 - 104

bundesweit

Dienstleister in Ihrer Nähe

PLZ 90000

HAACKE®
— natur —
Das Gesundheitshaus

Dipl.-Ing. Jörg Zielke
Telefon (0 33 27) 48 57 16

Bernhard Stehr
Telefon (0 33 27) 48 57 35

Hardy Keller
Telefon (0 61 01) 49 92 91

www.haacke-natur.de
info@haacke-natur.de

BAUFRITZ®
SEIT 1896

Oliver Engelhardt · Freie Handelsvertr.
Ringstraße 3 · 95336 Mainleus/Fassoldshof
Tel. 0 92 29 - 97 54 84 · Fax 97 54 83
Mobil 0179 - 131 48 53
Oliver.Engelhardt@baufritz.de

MOIZI
Möbel die bewegen
Holzwerkstatt Gracklauer e.K.®
Willstätterstr. 60
90449 Nürnberg
Tel. 0 9 11 - 67 22 107
Fax. 0 9 11 - 67 22 210
www.holztraeume.de

MOIZI
Möbel die bewegen
REINER Natürliches Bauen & Wohnen
Bärndorf 3, 94327 Bogen
Tel. 09422 - 805546
info@reiner-naturbau.de
www.reiner-naturbau.de

Italien

BAUFRITZ®
SEIT 1896

Ralf Palzer · Vertriebspartner
Meinhardstraße 22 · I-39012 Meran (BZ)
Tel. +39 (0) 473 - 25 88 71 · Fax 25 89 52
baufritz@meran.it
www.baufritz.it

Schweiz

MOIZI
Möbel die bewegen
eco deco gmbH
Gerberstr. 3
CH-4410 Liestal
Tel. 0041 - 619231870
info@eco-deco.ch
www.eco-deco.ch

BAUFRITZ®
SEIT 1896

Stefan Leubin · Freie Handelsvertretung
Steghalten 6 · CH-3633 Amsoldingen/Thun
Tel. +41 (0) 33 - 438 18 18 · Fax 341 02 15
Mobil +41 (0) 79 - 703 07 34
Stefan.Leubin@baufritz.ch

Luxemburg

MOIZI
Möbel die bewegen
Miwwelhaus KOEUNE
4, Um Mierscherbierg
7526 Mersch
Luxemburg
Tel. 00 352 - 32 59 59
www.koeune.lu

BAUFRITZ®
SEIT 1896

Eckart Kreuzer · Freie Handelsvertretung
Roermonderstraße 418 · D-52072 Aachen
Tel. +49 (0) 241 - 608 597 03 · Fax 608 597 02
Mobil +49 (0) 170 - 738 47 86
Eckart.Kreuzer@baufritz.de

Österreich

MOIZI
Möbel die bewegen
Ing. Moosbrücker-Entspannungsdesign
Innrain 11a, A-6020 Innsbruck
Tel. 0043 (0) 512-571713
ing.moosbrucker@aon.at
www.ing-moosbrucker.at

BAUFRITZ®
SEIT 1896

Sylvia Schmidt · Freie Handelsvertretung
Weinbergweg 43 · A-3491 Straß i. Strabertale
Tel. u. Fax +43 (0) 27 35 - 362 37
Mobil +43 (0) 664 - 380 73 87
Sylvia.Schmidt@baufritz.at

ePaper

ÖKO-TEST bequem
am PC lesen und
online archivieren!



Einfach in 3 Schritten

1 ePaper auswählen:
Im ePaper-Menü finden Sie alle verfügbaren elektronischen Ausgaben. Klicken Sie hierfür auf das Heft und anschließend auf das blaue ePaper-Symbol.

2 Bezahlvorgang:
In einem neuen Fenster können Sie das Heft vorab durchblättern, alle Details sehen Sie sofort nach dem Bezahlvorgang. Klicken Sie hierfür auf **Sofort Kaufen!**

3 ePaper lesen:
Mit einem Klick auf das Heft können Sie die nun freigeschaltete Ausgabe komplett lesen und in Ihrem elektronischen Archiv jederzeit darauf zugreifen.

ePaper im Onlineshop unter
<http://shop.oekotest.de>

ÖKO-TEST
RICHTIG GUT LEBEN

So geht's am schnellsten:
Fax 069/3 65 06 26 27
Tel. 069/3 65 06 26 26
<http://shop.oekotest.de>

ÖKO-TEST Bestellservice
Postfach 13 31
D-53335 Meckenheim

Kunden-/Abonummer:

**Abonnenten erhalten bei
 einer Bestellung über den
 Onlineshop 25 % Rabatt!**

Hiermit bestelle ich folgende Artikel: (Mindestbestellwert 5,- €)

M0906BH

Anz.	Artikel	Kinder & Familie	Preis
	J0901	Jahrbuch Kleinkinder für 2009	8,90 €
	T0906	Spezial Schwangerschaft & Geburt (ab 15.06.)	5,00 €
	K0904	Kompakt Babypflege	3,90 €
	K0811	Kompakt Kinderernährung	3,90 €

Anz.	Artikel	Kosmetik & Mode	Preis
	N0904	Ratgeber Kosmetik & Wellness 2009	7,50 €
	T0907	Spezial Wellness (ab 15.06. im Handel)	5,00 €
	J0812	Jahrbuch Kosmetik für 2009	8,90 €
	N0801	Ratgeber Kosmetik & Wellness 2008	7,50 €

Anz.	Artikel	Gesundheit & Fitness	Preis
	N0905	Ratgeber Gesundheit & Fitness 2009	7,50 €
	F0906	Kompass Discounter (ab 08.06. im Handel)	5,00 €
	F0905	Kompass E-Nummern	5,00 €
	K0901	Kompakt Vitamine	3,90 €

Anz.	Artikel	ÖKO-TEST DVDs	Preis
	EO078	ÖKO-TEST Archiv-DVD 07/08 (ab 29.05. erhältlich)	19,80 €

Die neue ÖKO-TEST Archiv-DVD 07/08!



Die kompletten Inhalte aller ÖKO-TEST-Magazine von 2007 und 2008 als ePaper. Mit unserer DVD erhalten Sie die 24 Original-Ausgaben als elektronische Version – Sie können jede Seite am PC einfach und bequem lesen. Mehr als 200 Tests auf über 4.000 Seiten!

Zusätzliche Funktionen: Blättern, Jahrgangsübersicht, Suchen in allen oder ausgewählten Ausgaben, Lesezeichen, Miniaturansicht, Speichern und Drucken einzelner Seiten, Vergrößern und vieles mehr.

Systemvoraussetzungen: Windows (ab Windows XP SP 2), DVD-Laufwerk. Keine Installation notwendig.

Besteller von älteren Jahres- oder Archiv-CDs erhalten **25 % Rabatt**. Bitte bestellen Sie ausschließlich telefonisch!

Gesamtsumme: _____ Euro (zzgl. Versandkosten) _____ Euro

Versandkosten: (sofern nicht anders angegeben)

Inland: ein Heft pro Sendung 1,30 €; zwei und drei Hefte pro Sendung 2,80 €; ab vier Hefen pro Sendung 4,- €; CD/DVD einzeln: 2,80 €.

Europäisches Ausland: ein Heft pro Sendung 2,50 €; zwei und drei Hefte pro Sendung 4,- €; ab vier Hefen pro Sendung 6,- €; CD/DVD einzeln: 4,00 €.

Rechnungsanschrift:

Kunden- und Abonummer (falls vorhanden)
 bitte oben in Feld eintragen!

Name, Vorname

Straße, Nr.

PLZ

Ort

Datum

Unterschrift

Zahlungswunsch:

☐ **Bequem per Bankeinzug**

Konto-Nr./BLZ

Bank

☐ **per Rechnung an die angegebene Adresse**



Jahrbuch Kleinkinder 2009

Die TESTs: Allergiemittel, Babyöle, Babyschlafsäcke, Babytees, Brühwürstchen, Durchfallmittel für Kinder, Fieberthermometer, Folsäure, Getreidebreie, Gummistiefel, Gute-Nacht-Breie, Halsschmerzmittel, Holzpuzzles, Hustenmittel, Schnupfenmittel, Kakao, Ketchup, Kinderbetten, Kinderfahrradsitze, Kindersonnenschutz, Lätzchen, Matschhosen, Muttermilchersatz, Neurodermitiscremes, Ovulationstests, parfümfreie Babypflege, Plüschtiere, Puppen, Schwangerschaftspflege, Schwangerschaftstest, Schwimmhilfen, Still-BHs, Wasser für Säuglingsnahrung, Wasserfarben, Wickelauflagen, Wundcremes, Wind- und Wettercreme, Zahnbürsten u.v.m.

Best.-Nr. J0901

8,90 €

Damit Ihre Kinder gesund groß werden: kompetente Tests und nützliche Tipps



Spezial Schwangerschaft & Geburt

Die Themen: Entwicklung des Babys, Schwangerschaftsbeschwerden u.v.m.

Best.-Nr. T0906

5,00 €



Kompakt Babypflege

Die TESTs: Babywaschgele, Feuchttücher, Babycremes u.v.m.

Best.-Nr. K0904

3,90 €



Kompakt Kinderernährung

Die TESTs: Trinkmahlzeiten, Breie, Kakao, Multivitamine, Muttermilchersatz u.v.m.

Best.-Nr. K0811

3,90 €

Bestellen im Internet: <http://shop.oekotest.de> oder per Telefon: 069/ 365 06 26 26

Ratgeber Kosmetik & Wellness 2009

Die TESTs: Shampoos, Haarfarben, Parfüm, Haartönungen, Körperbutter, Nachtcremes, After Shave, Badezusätze u.v.m.

Weitere Themen:

Schöne Beine

Was gegen Cellulite und andere Makel hilft

Sport für die Seele

Mit Tai-Chi, Qigong und Pilates entspannen

Faire Kosmetikprojekte

Welche Firmen die Anbauer unterstützen

Best.-Nr. N0904

7,50 €



**Teuer ist nicht gleich gut:
Mit unseren Tests können Sie viel Geld sparen**



Spezial Wellness

Die Themen: Stressmanagement, Auszeit im Kloster, Medical Wellness u.v.m.

Best.-Nr. T0907

5,00 €



Jahrbuch Kosmetik für 2009

Die TESTs: Gesichtsscremes, Haarspülungen, Make-up, Sonnenschutz

Best.-Nr. J0812

8,90 €



Ratgeber Kosmetik & Wellness 2008

Die TESTs: Naturkosmetik, Pflege für die Haut, dekorative Kosmetik u.v.m.

Best.-Nr. N0801

7,50 €

oder mit dem Bestellschein per Fax oder Post auf Seite 135

TEST Abgetönte Wandfarben

Schön bunt

Farbe bringt Pep in die Bude. Die meisten abgetönten Wandfarben in unserem Test waren in Ordnung. Mit drei Marken, darunter eine Naturfarbe, waren wir aber nicht so zufrieden.



Foto: stockbyte

Bunt ist meine Lieblingsfarbe“, wird der bekannte Architekt und Gründer des Bauhauses Walter Gropius gerne zitiert. Das vor 90 Jahren gegründete und viele Disziplinen vereinigende Bauhaus widmete sich auch der Farbforschung und beschäftigte sich mit Farblehren. Die Theorie floss in die Praxis ein: Die häufig weißen Bauten wurden mit farbigen Wandflächen und einzelnen farbigen Bauteilen akzentuiert.

Farbe war und ist zu allen Zeiten ein Thema, doch die Vorliebe der Menschen für einzelne Farben wechselt immer mal wieder. Markus Schlegel, Professor für Farbgestaltung an der Hochschule für angewandte Wissenschaft und Kunst Hildesheim, beschäftigt sich intensiv mit Farb- und Materialtrends. Er erwartet, dass sich die Menschen durch die aktuelle Finanzkrise

Deckkraft

Zur Bestimmung des Deckvermögens beziehungsweise des Kontrastverhältnisses, wie der Fachbegriff heißt, wird eine definierte Schichtdicke der Farbe auf eine schwarz-weiße Karte aufgetragen. Die Deckkraft hängt mit der Ergiebigkeit der Farbe zusammen, die deshalb auf den Produkten anzugeben ist.

Klasse 1: Deckkraft mindestens 99,5 Prozent

Klasse 2: Deckkraft mindestens 98,0 Prozent

Klasse 3: Deckkraft mindestens 95,0 Prozent

Klasse 4: Deckkraft unter 95,0 Prozent

wieder verstärkt auf das eigene Heim konzentrieren und Zeit und Geld eher in eine neue Ausstattung und Auffrischung investieren, als zum Beispiel in Reisen.

Markus Schlegel leitet das Institute International Trendscouting an der Hochschule Hildesheim. Mit seinen Studenten beobachtet er ständig das Markt- und Konsumverhalten und zieht daraus Schlüsse, wie die Trends in den nächsten Jahren aussehen werden. Seine aktuelle Prognose sieht so aus, dass nach einer langen Buntphase nun wieder Weiß- und Grautöne im Vordergrund stehen, die gerne kombiniert werden mit Silber, Metallic- und Glittereffekten – futuristisch, kühl. Daneben beobachtet er eine pastellige, feminine Farbigkeit, die etwas vergraut und



Foto: Image Source

pudrig wirkt – „französisch“, wie Schlegel es zusammenfasst, oft mit Perlmutteffekten und zarten Ornamenten. Weitere Trends sind warme Beige- und Ockertöne, die mit Gold- und Bronzetönen veredelt werden können. Aber auch kräftig farbige Bunttöne, vor allem Grünnuancen, werden in der

kommenden Saison noch ihre Liebhaber finden.

Für die kreative Wandgestaltung stellen die Farbenhersteller bereits fertig abgemischte Wandfarben zur Verfügung. Daneben gibt es die Möglichkeit, sie in den Bau- und Fachmärkten nach Farbkarte wie gewünscht mischen zu lassen.

Nassabrieb

Die Nassabriebbeständigkeit wird in fünf Klassen eingeteilt, wobei die **Klasse 1** die qualitativ höchste Stufe ist.

Klasse 2 ist scheuerbeständig und besonders strapazierfähig, was vor allem für stärker beanspruchte Räume wie Kinderzimmer, Flur und Küche bedeutsam ist.

Klasse 3 kann mit waschbeständig umschrieben werden und eignet sich für normal beanspruchte Räume.

Klasse 4 und 5 zeigen beim Wischen einen deutlichen Abrieb – da muss der Verbraucher entscheiden, ob er in seinen Wohnräumen damit zurechtkommt.

ÖKO-TEST hat 17 fertig abgetönte Wandfarben eingekauft. Wir wollten wissen, inwieweit die Produkte mit Schadstoffen belastet sind, die möglicherweise ausgasen, und ob die Deklaration auf der Verpackung den Verbrauchern erforderliche und wünschenswerte Informationen gibt.

Anzeige

Initiative: Gesünder grillen!

Bestes aus Buche!

Grill-Holzkohe, Grill-Holzkohebriketts und Anzündert – alles aus einer Hand.



Gesünder grillen!

Die Bio-Welle ist auf dem Vormarsch. Bio-Fleisch, biologisch reine Produkte und ökologischer Anbau spielen in unserer Ernährung mehr und mehr eine Rolle. So landen beispielsweise neben Fleisch auch immer mehr Gemüse-Variationen auf dem Grill. Doch auch unter dem Rost sollte man Qualitätsmerkmale nicht vernachlässigen. Denn Grill-Holzkohe ist nicht gleich Grill-Holzkohe! Bei proFagus, dem einzigen Hersteller, der mit dem technisch aufwendigen und umweltfreundlichen Retortenverfahren noch in Deutschland produziert, kommt nur naturbelassenes Buchenholz in die Retorte, Tropenhölzer sind tabu! Dank des modernen Herstellungsverfahrens entsteht so eine gleichmäßig brennende Kohe mit langer Brenndauer.

Diese Qualitätskohe mit chemisch getränkten Anzündern zum Brennen zu bringen wäre ein echter Fauxpas. Nutzen Sie deshalb die neuen ökologischen und 100% CO₂-neutralen Anzündert aus den nachwachsenden Rohstoffen Pflanzenöl und Holz – Ihre Gesundheit wird es Ihnen danken!



www.grillkohe.de

proFagus

Bestes aus Buche

Das Testergebnis

■ Im Großen und Ganzen sind wir zufrieden. Die Ergebnisse sind besser als beim Test weißer Wandfarben im Jahr 2007. Mängel in der Deklaration sind aber leider immer noch vorhanden, wenn auch in geringerem Umfang als früher.

Eine Wandfarbe mit dem Blauen Engel enthält mehr allergisierende Isothiazolinone als erlaubt

■ Produkte auf Wasserbasis müssen im Allgemeinen konserviert werden. In sieben Produkten fanden sich Formaldehyd/-absalter, in drei Fällen werten wir sie aufgrund der enthaltenen Konzentration ab. Bis auf zwei Ausnahmen stecken in allen abgetönten Wandfarben Isothiazolinone, die schwach allergisierend sind. Zum Glück konnte unser Labor keine chlorierten Verbindungen aus dieser Gruppe nachweisen, die ein hohes allergenes Potenzial haben. Die *Histor Wandfarbe Edel Emotions, matt* enthält eine Menge an Isothiazolinonen über den Vorgaben des Blauen Engels und des Verbands der deutschen Lackindustrie (VdL). Dafür gibt es Punktabzug.

Einige Hersteller mogeln bei der Angabe der Reichweite und der Deckkraft

■ In der *Livos Dubron Wandfarbe Nr. 402-771* stecken aus Erdöl gewonnene Lösemittel, um die eingesetzten Naturharze zu lösen. Die Farbe gibt deshalb deutlich mehr flüchtige organische Verbindungen (VOC) in die Raumluft ab, als die anderen Produkte im Test. Ab 2010 gelten verschärfte

Unsere Empfehlungen

- ✓ Auch nach dem Streichen von emissionsarmen Wandfarben die Räume gut lüften.
- ✓ Mit gut deckenden Wandfarben (Klasse 1) kann man unter Umständen einen zweiten Anstrich sparen.
- ✓ Einige Farbenhersteller bieten auf ihrer Homepage kleine Programme, mit deren Hilfe man vorab die Wirkung von Farben in Räumen prüfen kann, zum Beispiel www.schoener-wohnen-farbe.de oder www.alpina-farben.de

Grenzwerte, nach denen ein solches Produkt nicht mehr zulässig ist.

■ Mit einer vollkommen unzureichenden Deklaration ohne jegliche Angaben

von Inhaltsstoffen ist die *Ferienfarben Pastell, matt* von Wilckens ausgestattet. Einige weitere Hersteller geben die eingesetzten Konservierungsmittel nicht

an, und das sogar in Fällen, wo die Produkte den *Blauen Engel* tragen, der eine solche Kennzeichnung verlangt. Eine Hotline für Isothiazolinonallergiker hält ÖKO-TEST für alle Produkte mit diesen Inhaltsstoffen für erforderlich. Leider sind es wieder zwei Hersteller von Naturfarben, die diese Angabe nicht machen und hier negativ auffallen.

■ Nur für sechs Produkte ist die Qualität der Deckkraft angegeben, was eigentlich eine gute Information für ambitionierte Heimwerker



TEST Abgetönte Wandfarben	Alpina Living Style Composition, Seidenglanz	Classic Design Color Premium Farbe, seidenglänzend	Dulux Creative Fashion Line, Seidenglanz	Faust Colourline Seidenglanz-color Wohnraumfarbe
Anbieter	Alpina	Obi	ICI	Praktiker
Preis für ein Quadratmeter Anstrichfläche	1,25	0,98	1,14	0,80
Farbton	Life (gelb)	Himmelblau	Futuristic (gelb)	Lago (hellblau)
Blauer Engel	ja	ja	ja	ja
Deklarierte Nassabriebbeständigkeit	Klasse 1	keine Angabe	keine Angabe	keine Angabe
Deklarierte Deckkraft	keine Angabe	keine Angabe	keine Angabe	keine Angabe
Formaldehyd/-absalter	nein	nein	Spuren	Spuren
Flüchtige organische Verbindungen (VOC)	Spuren	Spuren	Spuren	Spuren
Isothiazolinone	ja	ja	ja	ja
Testergebnis Inhaltsstoffe (70 %)	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Angabe Inhaltsstoffe / deklarierte Konservierungsmittel	unvollständig / MIT/BIT	unvollständig / MIT/BIT	unvollständig / Konservierungsmittel mit Hotline-Hinweis	unvollständig / MIT/BIT/MCI
Hotline für Isothiazolinonallergiker	ja	ja	ja	ja
Weitere Deklarationsmängel	nein	nein	nein	nein
Testergebnis Deklaration (30 %)	sehr gut	sehr gut	gut	sehr gut
Deklarationsanforderungen des Blauen Engels erfüllt	ja	ja	nein	ja
Sonstige weitere Mängel	nein	nein	nein	nein
Testergebnis Weitere Mängel	sehr gut	sehr gut	gut	sehr gut
Anmerkungen	5)			1)
Gesamturteil	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut

wäre. Die Deckkraft kann verständlicherweise nur mit einer bestimmten Menge an Farbe erreicht werden, die deshalb auch angegeben werden muss, was bei der *Ferienfarben pastell, matt* aber nicht der Fall ist. Eine Täuschung für Verbraucher ist es jedoch, wenn eine Reichweite beworben wird, mit der die angegebene Deckkraft aber nicht zu erzielen ist. Dies ist bei den Wandfarben von Max Bahr und Zeus/Hagebau der Fall. Aber auch auf den Marken *Swing Color* und

Schöner Wohnen wird für die Reichweite eine große Spanne genannt, wobei die angegebene Deckkraft nur mit der Untergrenze erreicht werden kann.

Die Deklaration ist teilweise unzureichend. Der Heimwerker steht damit im Regen

So reagierten die Hersteller
Die Firma Livos teilte uns mit, dass Isothiazolinone nur bei bestimmten Spezialmischungen eingesetzt werden.

Anna Mai



Genius Pro Wohnraumfarbe Ambiente, seidenglänzend	Hornbach Genau mein Farbton romantisch, seidenglänzend	Max Bahr Ambiente Farben, Seidenglanz	Primaster abge- tönte Innenfarbe Wohnambiente Design, matt
J.W. Ostendorf	Hornbach	Max Bahr	Globus-Baumarkt
0,41	0,88	1,14	0,90
Ziegelrot	Lieblisch-grün SF611	Puder (hellbeige)	Sommergrün SF536
ja	ja	ja	ja
keine Angabe	Klasse 1	Klasse 1	Klasse 3
keine Angabe	keine Angabe	Klasse 2 bei 7 m ² /l	keine Angabe
nein	nein	nein	nein
Spuren	Spuren	Spuren	Spuren
ja	ja	ja	ja
sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
unvollständig / Isothiazolinon- derivate	unvollständig / MIT/BIT	unvollständig / MIT/BIT/MCI	unvollständig / MIT/BIT
ja	ja	ja	ja
nein	nein	irreführende Angabe der Reichweite	nein
gut	sehr gut	gut	sehr gut
nein	ja	ja	ja
nein	nein	nein	nein
gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
3)		1)	
sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut

www.allnatura.de – Ihr ökologischer Online-Shop

„Sana-Optima“ Naturlatex-Matratze
z.B. Größe 90/200cm **498 EUR**

„Relaxflex“ Lattenrost
z.B. Größe 90/200cm **189 EUR**

Schadstoff-
Prüfungs-
Garantie **5 Jahre**

optimal für Seitenschläfer • 7-Zonen-Körperstützsystem
beidseitig Schafschurwolle • Bezug aus Biobaumwolle / kbA
100% Naturkautschuk aus Schweizer Fertigung

Alles preisgünstiger, da kein Katalog

www.allnatura.de | Telefon 071 73-71 69-0

allnatura
Supergünstig ökologisch
einkaufen im Internet.

Alles zum Schlafen und
Entspannen in Bio-Qualität:
• Steppbetten, Unterbetten, Kissen
• Naturmatratzen & Schlafsysteme
• Massivholzmöbel
für den Schlaf- und Wohnbereich
• Allergie-Sortiment - auch für's Kind

allnatura - Geheimtipp: Durch attraktive Rabattaktion alles günstiger!

ALSIMAC

ALSIMAC – Inh. Hermann Gitter

Feuerfeste Baustoffe • Stahlwerksbedarf • Giessereihilfsstoffe
• Technische Beratung • Holzkohle für Industrie und Handel

**Ein sauberes Grillen mit gutem Geschmack
garantieren unsere Grillholzkohle und Grillholzkohlebriketts**

Alsimac Super-glut
DINplus-Qualität aus Buchenholz,
bei DINCERTCO in Berlin zertifiziert

Unser Buchenholz wird von der staatlichen Forstwirtschaft in Polen gekauft.

- nicht aus Urwäldern
- gemäß staatlichen und regionalen Vorschriften der Forstwirtschaft erzeugt
- nicht aus Schutzgebieten und Reservaten

Wir wünschen Guten Appetit!

Werver Platz 16 • 59174 Kamen
Tel. 02307/42923 • Fax 02307/42924 • email: info@alsimac.de



TEST Abgetönte Wandfarben	Vincent Seidenglanzcolor	Biofa Primasol Wandfarbe lösemittelfrei	Histor Wandfarbe Edel Emotions, matt	Schöner Wohnen Trendfarbe, matt	Swing Color Wohnraumfarbe Emotions, matt	Volvox Dispersionsmixfarbe 10% TiO ₂
Anbieter	Hellweg	Biofa	PPG Coatings	J.D. Flügger	Bauhaus	Ecover
Preis für ein Quadratmeter Anstrichfläche	1,10	1,22	1,13	1,15	1,08	1,19
Farbton	6 Spicy (rot)	NCS S 0520-R20B (hellrosa)	2341 Frühlingsgrün	Papaya	2530 Papayaorange	NCS S 0510 Y20R (elfenbein)
Blauer Engel	ja	nein	ja	ja	ja	nein
Deklarierte Nassabriebbeständigkeit	keine Angabe	keine Angabe	Klasse 3	Klasse 3	Klasse 3	keine Angabe
Deklarierte Deckkraft	keine Angabe	keine Angabe	Klasse 2 bei 7 m ² /l	Klasse 1 bei 8 m ² /l	Klasse 1 bei 7 m ² /l	keine Angabe
Formaldehyd/-abspalter	Spuren	nein	nein	ja	ja	nein
Flüchtige organische Verbindungen (VOC)	Spuren	Spuren; Terpene	Spuren	Spuren	Spuren	Spuren
Isothiazolinone	ja	nein	erhöht	ja	ja	ja
Testergebnis Inhaltsstoffe (70 %)	sehr gut	sehr gut	gut	befriedigend	befriedigend	sehr gut
Angabe Inhaltsstoffe / deklarierte Konservierungsmittel	unvollständig / MIT/BIT/MCI	vollständig / Borsalz, Silber-Aluminiumoxid	unvollständig / Konservierungsmittel mit Hotline-Hinweis	unvollständig / MIT/BIT	unvollständig / MIT/BIT	unvollständig / Konservierungsmittel
Hotline für Isothiazolinonallergiker	ja	entfällt	ja, unzureichende Auskunft	ja	ja	nein
Weitere Deklarationsmängel	nein	keine VOC-Angabe	nein	nein	nein	nein
Testergebnis Deklaration (30 %)	sehr gut	befriedigend	befriedigend	sehr gut	sehr gut	ausreichend
Deklarationsanforderungen des Blauen Engels erfüllt	ja	entfällt	nein	ja	ja	entfällt
Sonstige weitere Mängel	nein	nein	nein	nein	nein	nein
Testergebnis Weitere Mängel	sehr gut	sehr gut	gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Anmerkungen	1)					
Gesamturteil	sehr gut	gut	gut	gut	gut	gut

Fett gedruckt sind Mängel.

Abkürzungen: BIT = Benzisothiazolinon, MIT = Methylisothiazolinon, MCI = Chlormethylisothiazolinon (auch CIT abgekürzt).

Glossar: Erläuterungen zu den untersuchten Parametern finden Sie auf Seite 156.

Anmerkungen: 1) Laut Etikett werden auch chlorierte Isothiazolinone (MCI) als Konservierungsmittel eingesetzt; das von uns beauftragte Labor konnte sie jedoch nicht nachweisen. 2) Laut Anbieter gibt es keine abgetönte Wandfarbe im Standardsortiment. Besondere Farbtöne würden nur auf speziellen Kundenwunsch für wenige Händler hergestellt. 3) Laut Hersteller handelt es sich um einen Aktionsartikel, der sich in der Auslistung befindet. 4) Enthält Isoaliphate. 5) Laut Hersteller ist das Produkt *Alpina Pure Colour, seidenglänzend*, Farbton „Melon“ rezepturgleich.

Legende: Produkte mit dem gleichen Gesamturteil sind in alphabetischer Reihenfolge aufgeführt. Unter dem Testergebnis Inhaltsstoffe führen zur Abwertung um jeweils zwei Noten: a) in der Summe mehr als 30 g/l + 10 % = 33 g/l flüchtige organische Verbindungen (VOC) bei einer matten Wandfarbe; b) mehr als 20 mg/kg Formaldehyd/-abspalter. Zur Abwertung um eine Note führen: mehr als 200 mg/kg Isothiazolinone.

Unter dem Testergebnis Deklaration führen zur Abwertung um jeweils zwei Noten: a) keine Angaben zu Inhaltsstoffen; b) keine Angabe zu Konservierungsmitteln bzw. lediglich der Begriff „Konservierungsmittel“; c) unvollständige Angabe des Konservierungsmittels, MIT/BIT fehlt; d) keine Angabe des VOC-Gehalts. Zur Abwertung um jeweils eine Note führen: a) eine unpräzise Nennung des Konservierungsmittels mit dem Begriff „Konservierungs-

mittel“ gekoppelt mit einem Hinweis auf eine Hotline für Isothiazolinonallergiker; b) eine unpräzise Nennung des Konservierungsmittels mit dem Begriff „Isothiazolinonderivate“; c) keine Angabe einer Hotline für Isothiazolinonallergiker, falls Isothiazolinone enthalten; d) eine unzureichende Auskunft bei Anruf der Hotline (keine Angabe der eingesetzten Verbindung, keine Angabe der Konzentration); e) Angabe der Deckkraft ohne zugehörige Ergiebigkeit; f) irreführende Angabe der Reichweite, das heißt, die angegebene Deckkraft wird mit der beworbenen Reichweite nicht erzielt.

Unter dem Testergebnis Weitere Mängel führen zur Abwertung um jeweils eine Note: a) Deklarationsanforderungen des *Blauen Engels* nicht erfüllt (keine oder unpräzise Nennung des Konservierungsmittels), obwohl das Produkt den *Blauen Engel* trägt; b) mehr als ein Prozent Erdölprodukte (Isoaliphate) in einer sogenannten Naturfarbe.

In das Gesamturteil gehen das Testergebnis Inhaltsstoffe zu 70 Prozent und das Testergebnis Deklaration zu 30 Prozent ein. Ein Testergebnis Weitere Mängel, das „befriedigend“ ist, verschlechtert das Testergebnis Deklaration oder Inhaltsstoffe um eine Note.

Testmethoden: Isothiazolinone: Homogenisieren des Probenmaterials; Extraktion mit Acetonitril im Ultraschallbad; Filtration des Extrakts durch Membranfilter; Trennung, Identifizierung und Quantifizierung mittels HPLC/DAD bei unterschiedlichen Wellenlängen. Halogenorganische Verbindungen: a) Wasserdampfdestillation, Binden der organischen Halogene an Aktivkohle, Verbrennung der Aktivkohle im Sauerstoffstrom, microcoulometrische Bestimmung des Halogengehaltes; b) Reinigung der Proben mit Kieselgel, Extraktion mit Essigester, Verbrennung des Extraktes im Sauerstoffstrom, microcoulometrische



Ferienfarben Pastell, matt	Livos Dubron Wandfarbe Nr. 402-771	Renovo Modernstyle Kristallcolor, seidenglänzend
Wilckens	Livos	Zeus/Hagebau
1,26	0,93	1,14
Citrus	NCS S1020G 30 Y (hellgrün)	Traube (rot)
nein	nein	ja
Klasse 3	keine Angabe	Klasse 2
Klasse 2 ohne Angabe der Ergiebigkeit	keine Angabe	Klasse 2 bei 7 m ² /l
Spuren	nein	ja
Spuren	ja; Terpene	nein
nein	ja	ja
sehr gut	befriedigend	befriedigend
keine Angabe / keine Angabe	unvollständig / Silberchlorid, keine Angabe von MIT/BIT	unvollständig / MIT/BIT
entfällt	nein	ja
Angabe Deckkraft ohne zugehörige Ergiebigkeit	nein	irreführende Angabe der Reichweite
ungenügend	ausreichend	gut
entfällt	entfällt	ja
nein	ja	nein
sehr gut	gut	sehr gut
	2) 4)	
befriedigend	befriedigend	befriedigend

Bestimmung des Halogengehalts. Schwermetalle: Totalaufschluss in der Mikrowelle, Elementbestimmung mittels ICP-MS. Flüchtige organische Verbindungen (VOC): GC/MS nach Extraktion mit Dichlormethan/Methanol; alle nicht näher identifizierbaren Verbindungen wurden als Toluol-Äquivalent berechnet. Dichte: Wägung eines auf 20 °C temperierten definierten Volumens. Formaldehyd/-abspalter: Wasserdampfdestillation nach Zusatz von verdünnter Schwefelsäure; Analyse des Destillats mittels Acetylacetonverfahren; UV-Spektroskopie (DIN EN ISO 14184-1). PVC/PVDC/chlorierte Kunststoffe: Röntgenfluoreszenzanalyse.

Einkauf der Testprodukte: Januar – Februar 2009.

Preisberechnung basiert auf Gebindegrößen zwischen einem und fünf Litern und der vom Hersteller angegebenen durchschnittlichen Reichweite. Bei Angabe der Deckkraftklasse gilt die dafür zugehörige Ergiebigkeit.

Anbieterverzeichnis: www.oekotest.de

Tests und deren Ergebnisse sind urheberrechtlich geschützt. Ohne schriftliche Genehmigung des Verlages dürfen keine Nachdrucke, Kopien, Mikrofilme oder Einspielungen in elektronische Medien angefertigt und/oder verbreitet werden.

So haben wir getestet

Einkauf

Die Wandfarben – überwiegend in aktuellen Pastelltönen – wurden von Januar bis Februar 2009 in Bau- und Fachmärkten eingekauft. Sie sind matt oder seidenglänzend, wobei Letztere aufgrund ihrer aufwendigen Rezeptur einiges mehr kosten.

Problematische Inhaltsstoffe

Die meisten Wandfarben sind sogenannte Dispersionen, bei denen die Bindemittel fein in Wasser verteilt sind. Dazu werden Kunstharze, häufig Acrylate, verwendet. Die Naturfarbenhersteller nutzen natürliche Öle und Harze, die aber zum Teil mit Lösemitteln vorgelöst werden müssen. Zur Konservierung der wasserbasierten Produkte werden meist Isothiazolinone und Formaldehyd/-abspalter eingesetzt. Diese beiden Stoffe standen selbstverständlich auf unserer Untersuchungsliste, ebenso die flüchtigen organischen Verbindungen (VOC), die beim Trocknen und zum Teil auch später noch ausgasen können. Außerdem prüften die von uns beauftragten Labore, ob halogenorganische Verbindungen, mit problematischen Schwermetallen belastete Farbpigmente oder andere verunreinigte Stoffe in den Wandfarben steckten.

Die Deklaration

Bedauerlicherweise müssen die Inhaltsstoffe von Bauprodukten nicht zwingend auf den Etiketten genannt werden. Die konventionellen Hersteller geben meist nur einzelne Rohstoffgruppen an, was wir nicht sehr verbraucherfreundlich finden. Ausführlicher sehen die Inhaltsstofflisten der Naturfarbenhersteller aus. Doch auch hier werden zum Teil einzelne Inhaltsstoffe verschleiert oder ganz verschwiegen. Nach den Bestimmungen des *Blauen Engels* muss in der Regel der Konservierungsstoff konkret benannt und eine Hotline für Allergiker angegeben werden, wenn Isothiazolinone enthalten sind. Nach diesen beiden Kriterien prüften auch wir die Etiketten, gingen aber noch viel weiter. So riefen wir beispielsweise bei der Hotline an und bewerteten die Qualität der Auskünfte. Zudem wurden die Deklarationen auf irreführende Formulierungen durchgeschaut, etwa ob die angegebene Deckkraft mit der beworbenen Reichweite übereinstimmt.

Weitere Mängel

Seit Jahren zoffen sich die Hersteller von Naturfarben über die Frage, welches Lösemittel in eine Naturfarbe darf und welches nicht. Die einen setzen die aus Erdöl gewonnenen Isoaliphate ein, weil sie gesundheitlich unbedenklich sind. Die anderen verwenden Terpene aus ätherischen Ölen, die zwar natürlich sind, aber Allergien auslösen können. Für beide Positionen gibt es also Argumente. Da ein Heimwerker aber nicht mit Erdölbestandteilen in Naturfarben rechnet, vergeben wir bei deutlichen Konzentrationen einen Minuspunkt unter dem Testergebnis Weitere Mängel.

Die Bewertung

Wandfarben für Innenräume sollten keine oder möglichst wenig gesundheitlich bedenkliche Inhaltsstoffe enthalten, denn diese können ausgasen und die Raumluft belasten. Deshalb gibt es seit einigen Jahren für Farben gesetzliche Grenzwerte für flüchtige organische Verbindungen (VOC). Weil die Qualität der Inhaltsstoffe so wichtig ist, fließt das Testergebnis Inhaltsstoffe zu 70 Prozent in das Gesamturteil ein. Die Deklaration bewerten wir mit 30 Prozent. Denn umfangreiche Informationen sind vor allem für Allergiker sehr wichtig. Es zeigte sich deutlich, dass die meisten Mängel im Bereich der Deklaration auftraten, hier könnten die Hersteller ohne großen Aufwand Abhilfe schaffen.



TEST Grillkohle und Grillbriketts

Glühxgefühle

Foto: photocase.de/mäxchen

Das weiß jeder Grillmeister: Grillkohle ist nicht gleich Grillkohle. Stimmt! Nicht alle Testprodukte hatten so viel auf der Pfanne, dass Steak und Würstchen locker gelangen.

Lauer Sommerabend, Rauch und Fleischgeruch in der Luft. Wenn es ein spezielles Neidzentrum im menschlichen Gehirn gibt: Die Gerüche vom Kohlegrill kennen den Weg dorthin. Dass Gas- und Elektrogrillgeräte besser für die Gesundheit sein sollen, ist vielen beim Gedanken an diesen Geruch nach Sommer und Freizeit herzlich egal. Nach Schätzungen werden in Deutschland jedes Jahr gut 120.000 Tonnen Grillholzkohle und Grillholz-

kohlebriketts vergrillt. Hinzu kommen noch Briketts aus anderen Ausgangsmaterialien wie Braunkohle oder Kokosschalen.

Grillholzkohle besteht idealerweise aus hartem Laubholz ohne weitere Zusätze. Nadelholz gilt als anfällig für Funkenflug. Im Verkohlungsprozess werden dem Holz Feuchtigkeit und flüchtige organische Bestandteile weitgehend entzogen und so sein Potenzial, Wärmeenergie zu erzeugen, erhöht.

Die Holzkohle kommt vor allem aus Südamerika und Afrika und wird in Deutschland abgefüllt

Geerntet und verkohlt wird das Holz größtenteils in Südamerika und Afrika. In der Außenhandelsstatistik des Statistischen Bundesamtes für 2008 führt Paraguay die Liste der Länder an, aus denen Holzkohle nach Deutschland importiert wurde. In Europa ist Polen ein großer Lieferant. Anbieter der fertigen Produkte

sind aber häufig deutsche Firmen, die die Kohlen und Briketts importieren. In Deutschland werden sie nur noch gesiebt und abgefüllt. Neben kleinen Köhlereien, die eher Museumscharakter haben, gibt es hier lediglich eine einzige Retorte, die im großen Stil Holzkohle produziert. Die Firma Pro Fagus stellt in Bodenfelde im Weserbergland nach eigenen Angaben jedes Jahr bis zu 30.000 Tonnen Grillkohle und Briketts aus Holzkohle her. Die hohen Produktions-

kosten in Deutschland könne man deshalb stemmen, weil auch alle möglichen Abfälle weiterverarbeitet werden: So findet der bei der Erhitzung ausgetretene Holzeisig neue Verwendung als Essigsäure oder Raucharoma.

Pro Fagus wirbt mit „Resthölzern aus deutscher, unbehandelter Buche“, auf den Verpackungen vieler anderer Produkte steht „kein Tropenholz“. Umweltschützer wie WWF-Waldexperte Johannes Zahnen befürchten, dass die Käufer hier manchmal „verkohlt“ werden. „Anders als bei Möbelholz habe ich bei den schwarzen Kohlestücken keine Chance, selbst zu gucken, welche Baumart hierfür gefällt wurde. Ohne einen Nachweis für nachhaltige Forstwirtschaft wie das FSC-Siegel steht der Käufer völlig im Dunkeln.“ Misstrauen sei angebracht, denn viele importierte Holzprodukte stammten nach wie vor aus illegalen Rodungen. Das Siegel des Forest Stewardship Council (FSC), das für strenge Standards und Kontrollen am Herkunftsort des Holzes steht, tragen erst wenige Grillprodukte.

Holzkohlebriketts werden – unromantisch formuliert – aus zusammengefügtem Staub zusammengepresst und geklebt. Als „Kleber“ sind nur pflanzliche Mittel wie Stärke erlaubt. Seit einigen Jahren bekommen die Holzkohlebriketts verstärkte Konkurrenz durch Produkte auf Braunkohlebasis, die häufig weniger kosten. Das Grillen ist ein neues Einsatzgebiet für Braunkohlebriketts, seit es immer weniger Wohnungen mit Kohleöfen gibt. Briketts auf Basis von Braunkohle heißen häufig „Grillbrikett“ anstatt Grillholzkohlebrikett und haben beim Grillen kei-

Unsere Empfehlungen

- ✓ Wer fix Ergebnisse auf dem Teller sehen will, ist mit Grillkohle besser bedient. Denn die Vorglühphase dauert deutlich kürzer als bei Grillbriketts.
- ✓ Nur Grillanzünder verwenden, die auch wirklich welche sind (kein Spiritus oder Lampenöl!). Auf Siegel DIN EN 1860-3 achten.

ne weiße, sondern eher eine bräunliche Asche.

Wer häufig mit wechselnden Materialien und/oder wechselnden Grillmeistern brutzelt, weiß, wie unterschiedlich ein Grillabend ablaufen kann: Genuss vor idyllischer Kulisse – oder erste Staubdusche beim Einfüllen des Brennmaterials bevor dann die komplette Runde am Tisch in beißenden Rauch eingehüllt wird, rußbedeckte Würstchen serviert werden, und die zweite Runde gar nix mehr wird. Dann wird unter allerlei Fachsimpelei Bier in die nachgeschütteten und noch nicht durchgeglühten

Kohlen gekippt. Neuer Versuch, neuer Qualm ...

Klar ist: Für Erfolg oder Misserfolg einer Grillparty sind mehrere Faktoren entscheidend: die Kohle, der Grillmeister – und das Wetter. ÖKO-TEST wollte wissen, mit welchem Grillmaterial die Chancen am besten stehen, und hat acht Marken Grillbriketts und elf Marken Grillkohle in die Labore geschickt.

Das Testergebnis

- Wie entspannt das Grillen abläuft, hängt eindeutig auch davon ab, zu welchem Sack Grillkohle oder Briketts man gegriffen hat.

Zwar sind alle Testprodukte weitgehend frei von ungesunden Zusätzen. Große Unterschiede gibt es allerdings darin, wie lange sich mit den Produkten grillen lässt, wie viel Abfall (Asche) übrig bleibt und wie verantwortungsvoll die Hersteller bei der Beschaffung des Holzes sind.

Nach 20 Minuten wird bei manchen Holzkohlemarken das Steak schon nicht mehr gar

- Alte, womöglich lackierte Möbelreste werden offenbar nicht zu Grillkohle verarbeitet. In unseren Testprodukten wurden Schwermetalle jedenfalls nur in geringen Spuren nachgewiesen, wie sie natürlicherweise in unbehandeltem Holz vorkommen. In keinem Grillkohlebrikett waren verbotene Bindemittel wie Pech nachweisbar. In Briketts auf Braunkohlebasis fanden

Einheimische Holzarten sind auch beim Grillen erste Wahl

In keiner untersuchten Grillkohle fand das Labor typische Stämme von hohen Bäumen des tropischen Regenwaldes. Doch auch in den Subtropen gibt es gefährdete Urwälder und Landschaften mit großem Artenreichtum. Das FSC-Siegel mit dem stilisierten Baum würde auch bei Produkten aus diesen Regionen garantieren, dass beim Abholzen ökologische und soziale Grundregeln eingehalten wurden. „Erste Wahl sollten bei allen Holzprodukten die einheimischen Holzarten sein“, meint Corinna Hölzel, Expertin für Biodiversität bei Greenpeace. „Wenn die bei Grillkohle nicht verfügbar sind, sollte man unbedingt auf das FSC-Siegel achten.“ Allerdings: Beim Einkauf für unseren Test kurz vor Beginn der Grillsaison ist uns keine einzige Grillkohle mit Zertifikat untergekommen.

Unsere Frage nach der Herkunft des Holzes beantworteten einige Hersteller im Übrigen nur vage oder gar nicht. Das Holzkohlewerk Lüneburg, einer der drei größten Anbieter für Grillholzkohle auf dem deutschen Markt,

teilte uns mit, dass die von uns getestete Kohle aus der Region Chaco in Argentinien stamme, und legte Transport- und Exporterlaubnisse von argentinischen Behörden vor. Die Kontrollen der Herkunft aus nachhaltiger und legaler Forstwirtschaft seien streng. Eine Anfrage von ÖKO-TEST bei Greenpeace

Argentinien ergab jedoch: Es gelingt den Behörden in der Region Chaco derzeit wohl nicht, die Abholzungen effektiv zu kontrollieren. Viel des von dort verkauften Holzes stamme aus Kahlschlag mit Bulldozern, um landwirtschaftliche Flächen, etwa für den Anbau von Soja, anzulegen.

Auch unter den so genannten heimischen Hölzern sind aus

Sicht des Umweltschutzes einige mit Vorsicht zu genießen: „Sibirische Lärche und Fichte können zum Beispiel aus russischen Urwäldern stammen“, erklärt Corinna Hölzel. Bei anderen Arten, wie der für Grillkohle beliebten Buche oder bei Eiche, sei dagegen annähernd auszuschließen, dass sie aus Urwaldzerstörung kommen.



Grillen ist nicht immer gesund, aber lecker und etwas Besonderes.

sich zwar bis zu 16-mal höhere Anteile von Schwefel als in Holzkohlebriketts. Die Gesamtdosen sind jedoch gesundheitlich immer noch unbedenklich: Gegrillt wird ja an der frischen Luft.

■ Alle Testkandidaten erfüllen ihren Zweck, Fleisch und Gemüse zu garen. Beim „Wie“ und „Wie lange“ muss der Grillmeister allerdings wissen, was er will: Grillkohle wird schneller heiß und hält dafür in der Regel kürzer; Briketts haben eine deutlich längere Vorglühphase und bleiben dafür insgesamt länger heiß. ÖKO-TEST hat deshalb nicht Äpfel mit Birnen verglichen, sondern Qualitätsunterschiede innerhalb der beiden Produktgruppen untersucht. Ergebnis: Mit allen Marken kann man grillen, aber bei einigen muss man eine halbe Stunde früher nachschütten.

Über der *Der Sommer Hit Buchen Grill Holzkohle* wurde ein Steak noch eine Dreiviertelstunde nach Ende der Vorglühphase gar. Bei der *Unsere Beste! Grill*



Foto: ccvision.de

Holzkohle und der *Favorit Qualitäts Grill Holzkohle* blieb das Fleischstück schon bei Auflegen nach 20 Minuten nach Ende der Vorglühphase roh. Natürlich bekommt man auch mit diesen Kohlen locker vorher einige Steaks gar. Doch für spätere Gänge muss recht schnell Nachschub her.

Die *Tip Grill-Briketts* garten im Praxistest sogar noch nach 60 Minuten ein Steak. Das gelang den *Favorit Qualitäts Grill Briketts* und den *Kölle's Beste! Grill-Holzkohle Briketts* schon nach 30 Minuten nicht mehr.

Nicht überall, wo „kein Tropenholz“ auf der Verpackung steht, ist heimisches Holz drin

■ Die Laboranalyse ergab: Hinter der Aufschrift „Kein Tropenholz“ steckt bei der *Alsimac Superglut Grill-Holzkohle*, der *Golden Grill Grill-Holzkohle Premium Qualität* und der *Sommer Hit Buchen Grill Holzkohle* tatsächlich Buchenholz. Bei anderen Kandidaten dagegen stellte das Labor fest, dass Laubholz aus tropischem oder subtropischem Klima verwendet wurde – auch bei Produkten, die mit „kein

Tropenholz“ werben. Die Anbieter der *Max Grill & Barbecue Premium Holzkohle* und der *K-Classic Grill-Holzkohle* erklärten, in ihren Produkten würden neben heimischen ausschließlich Hölzer aus FSC-zertifizierten Quellen verwendet. Darüber konnten sie ÖKO-TEST Zertifikate vorlegen. Wenn die Anbieter von Holzkohle aus diesen Klimaten auf unsere Anfrage hin keine Nachweise darüber schicken konnten, dass sie aus nachhaltiger Forstwirtschaft (siehe Kasten) stammt, haben wir dies unter „Weitere Mängel“ abgewertet. *Meike Meyer*



Foto: iristblende.de

Schadstoffe vermeiden

Wer falsch grillt, riskiert, dass eine Menge Schadstoffe in Fleisch und Würstchen landen. So bilden sich krebserzeugende polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe (PAK), wenn Fett aus Fleisch, Fisch oder Marinade in die Glut oder auf die Heizstäbe des Elektrogrills tropfen, oder wenn die Kohle noch nicht richtig durchgeglüht ist und Flammen zum Fleisch hochschlagen. Im Fleisch selbst bilden sich weitere krebserzeugende Stoffe wie heterozyklische aromatische Amine, wenn zu lange bei großer Hitze gegrillt wird. Einige einfache Maßnahmen helfen, diesen hausgemachten Giftcocktail zu umgehen:

- Das Grillgut nicht direkt auf dem Rost grillen, sondern in Grillschalen aus Aluminium oder mehrfach verwendbaren aus feuerfesten Materialien wie emailliertem Stahlblech.
- Einen Grill wählen, bei dem die Kohle das Grillgut von den Seiten her anstatt von unten gart (Vertikalgrill).
- Beim „indirekten Grillen“ im Kugelgrill schichtet man die Kohle an den Seiten auf und stellt in die Mitte unter das Grillgut eine Abtropfschale.
- Fleisch und Fisch nur leicht braun und niemals schwarz werden lassen.

Vielfach prämiert!



Die abgebildeten Artikel wurden von Ökotest mit sehr gut bewertet. Die Auszeichnung gilt auch für alle anderen Gewichtseinheiten.

Böklunder
DAS WÜRSTCHEN VOM LANDE

So haben wir getestet

Der Einkauf

Insgesamt 19 Marken Grillkohle und Grillbriketts wurden im März 2009 ganz aktuell in Baumärkten und Supermärkten eingekauft.

Die Zusammensetzung

Form, Substanz und Inhalt der Prüflinge haben wir in Anlehnung an die Norm für Grillholzkohle und Grillholzkohlebriketts DIN EN 1860-2 untersuchen lassen: So konnte ausgeschlossen werden, dass Fremdkörper wie Steine, Kunststoffe und Drähte zwischen den Kohlen stecken oder Pech in den Briketts. Über die Norm hinaus ließen wir noch nach weiteren giftigen Stoffen, etwa nach Schwermetallen, fahnden.

Der Grilltest

Im Grilltest mussten die Produkte zeigen, was sie auf der Pfanne haben. Gegrillt wurden Schweinenackensteaks und Würstchen. Dabei nahmen die Tester die Zeit, in der es nach der Vorglühphase noch möglich war, Wurst und Steak gar zu grillen. Die Messwerte in der Tabelle gelten natürlich nicht für jeden Grill, bei jedem Wetter oder bei einer anderen Gesamtmenge Brennmaterial: Aber man sieht, welche Kohlen und Briketts unter gleichen Bedingungen ruhiger und länger glühen als andere. Untersucht wurde zudem das Brennverhalten und die Handhabung, wobei die Tester insbesondere auf Funkenflug, Staub und Qualm achteten.

Die Bestimmung der Holzarten

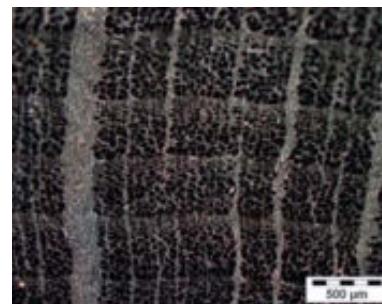
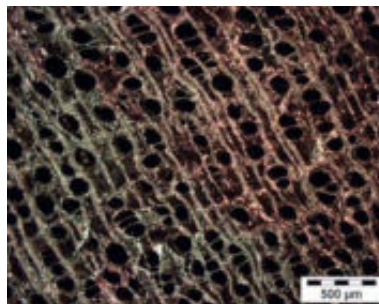
Von den Strukturen des frischen Holzes bleibt in Holzkohle viel erhalten. Bei einigen Marken konnten die Experten vom Fraunhofer-Institut für Holzforschung Wilhelm-Klauditz-Institut (WKI) schon mit bloßen Augen heimische Holzarten erkennen. Unter dem Mikroskop wurden kleinste Merkmale wie die Anordnung und Größe der Poren begutachtet. Bei den tropischen oder subtropischen Ursprungsgehölzen handelte es sich um Äste oder Stämme von Büschen. Wegen ihrer Zusammensetzung ist diese Bestimmung bei Briketts nicht möglich.

Die Bewertung

Es zeigte sich, dass die Zusammensetzung der Grillkohle oder des Briketts darüber bestimmt, wie lange gegrillt werden kann. Deshalb gehen diese Ergebnisse zu 60 Prozent in das Gesamturteil ein, die Ergebnisse aus dem praktischen Grilltest zu 40 Prozent. Schlechte Noten unter Weitere Mängel gab es etwa für die *Grill-Holzkohle* von Dehages, weil der Anbieter auf der Verpackung nicht genannt wird, und für die *Weber Grill Briquettes Premium*, wo die Adresse fehlt.



Durchs Feuer: Die Proben wurden im Ofen getrocknet. Um zu ermitteln, wie viel Asche am Ende im Grill liegen bleibt, wurden die Kohlen und Briketts bei gut 815 Grad Celsius zwei Stunden lang verbrannt, danach abgekühlt und gewogen.



Heimisch oder tropisch? Das Buchenholz (rechts) aus der *Alsimac Superglut Grill-Holzkohle* hat Jahresringe (Querstreifen) und charakteristische Holzstrahlen, die Nährstoffe aus den Blättern ins Holz transportieren. Das tropische oder subtropische Holz aus der *Grill Profi Holzkohle* (links) hat keine erkennbaren Jahresringe. Es stammt nicht aus den gemäßigten Zonen mit ausgeprägten Sommer- oder Winterperioden, sondern aus den Tropen oder Subtropen. (μm = Mikrometer)

Funkentanz: Bei der *Unsere Beste! Grill Holz Kohle* – hier ein Bild aus einem Nachtest bei anderem Wetter – konnten die Tester erst nach 25 Minuten mit dem Grillen beginnen, weil sich die Glut so lange nicht beruhigte.





TEST Grillbriketts	Aro Grill Briketts	Grillis Grill-Holzkohlebriketts	Maître Grill Grill-Briketts	Tip Grill Briketts
Anbieter	Goldhand	Pro Fagus	Kohlen-Union	Real/Extra
Preis pro 3 kg	1,49	6,29	4,99	1,99
Ausgangsmaterial	Braunkohlenstaub	Holzkohlenstaub	Holzkohlenstaub	Braunkohlenstaub
Problematische Zusatzstoffe / Verschmutzungen	nein	nein	nein	nein
Gehalt an festem Brennstoff	sehr hoch	sehr hoch	sehr hoch	sehr hoch
Aschegehalt	9 Prozent	2 Prozent	5 Prozent	8 Prozent
Stückigkeit	wenig Bruch	wenig Bruch	wenig Bruch	wenig Bruch
Testergebnis Zusammensetzung (60 %)	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Dauer der Vorglühphase	30 Minuten	30 Minuten	30 Minuten	35 Minuten
Steak / Würstchen wurde noch gar bei Auflegen nach	45 Minuten / 60 Minuten nach Ende der Vorglühphase	45 Minuten / 75 Minuten nach Ende der Vorglühphase	45 Minuten / 60 Minuten nach Ende der Vorglühphase	60 Minuten / 75 Minuten nach Ende der Vorglühphase
Brennverhalten und Handhabung	in Ordnung	in Ordnung	in Ordnung	in Ordnung
Testergebnis Grillen (40 %)	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Weitere Mängel	nein	nein	nein	nein
Testergebnis Weitere Mängel	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Anmerkungen			9)	
Gesamturteil	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut



TEST Grillbriketts	Grill Profi Grillbrikett	Kölle's Beste! Grill-Holzkohle Brikett	Weber Grill Briquettes Premium	Favorit Qualitäts Grill Briketts
Anbieter	Rheinbraun Brennstoff	Pflanzen-Kölle	Weber	Alschu
Preis pro 3 kg	2,99	4,79	4,99	2,95
Ausgangsmaterial	Braunkohlenstaub	Holzkohlenstaub	Braunkohlenstaub	Holzkohlenstaub
Problematische Zusatzstoffe / Verschmutzungen	nein	nein	nein	nein
Gehalt an festem Brennstoff	sehr hoch	hoch	sehr hoch	niedrig
Aschegehalt	8 Prozent	12 Prozent	8 Prozent	20 Prozent
Stückigkeit	wenig Bruch	wenig Bruch	wenig Bruch	wenig Bruch
Testergebnis Zusammensetzung (60 %)	sehr gut	gut	befriedigend	ausreichend
Dauer der Vorglühphase	70 Minuten	30 Minuten	35 Minuten	30 Minuten
Steak / Würstchen wurde noch gar bei Auflegen nach	30 Minuten / 45 Minuten nach Ende der Vorglühphase	20 Minuten / 45 Minuten nach Ende der Vorglühphase	45 Minuten / 75 Minuten nach Ende der Vorglühphase	20 Minuten / 30 Minuten nach Ende der Vorglühphase
Brennverhalten und Handhabung	in Ordnung	in Ordnung	in Ordnung	in Ordnung
Testergebnis Grillen (40 %)	ausreichend	befriedigend	sehr gut	befriedigend
Weitere Mängel	nein	nein	ja	nein
Testergebnis Weitere Mängel	sehr gut	sehr gut	mangelhaft	sehr gut
Anmerkungen		1)	8)	
Gesamturteil	gut	gut	gut	ausreichend



TEST Grillkohle	Alsimac Superglut Grill-Holzkohle	Der Sommer Hit Buchen Grill Holzkohle	Golden Grill Grill-Holzkohle Premium-Quality	Grill Country Grill Holzkohle	Max Grill & Barbecue Premium Holzkohle
Anbieter	Alsimac	Pro Fagus	Dehages	Grill Country	Kohlen-Union
Preis pro 3 kg	2,90	5,27	3,49	2,99	3,09
Problematische Zusatzstoffe / Verschmutzungen	nein	nein	nein	nein	nein
Gehalt an festem Brennstoff	sehr hoch	sehr hoch	sehr hoch	sehr hoch	sehr hoch
Aschegehalt	2 Prozent	1 Prozent	2 Prozent	1 Prozent	3 Prozent
Stückgrößen	in Ordnung	in Ordnung	in Ordnung	in Ordnung	viele kleine Stücke
Testergebnis Zusammensetzung (60 %)	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	gut
Dauer der Vorglühphase	20 Minuten	15 Minuten	20 Minuten	15 Minuten	20 Minuten
Steak / Würstchen wurde noch gar bei Auflegen nach	30 Minuten / 30 Minuten nach Ende der Vorglühphase	45 Minuten / 60 Minuten nach Ende der Vorglühphase	30 Minuten / 30 Minuten nach Ende der Vorglühphase	20 Minuten / 45 Minuten nach Ende der Vorglühphase	20 Minuten / 30 Minuten nach Ende der Vorglühphase
Brennverhalten und Handhabung	in Ordnung	in Ordnung	in Ordnung	in Ordnung	leichter Funkenflug und Knistern
Testergebnis Grillen (40 %)	gut	sehr gut	gut	sehr gut	gut
Holzart und / oder Herkunft laut Deklaration	kein Tropenholz	naturbelassene Buchen-hölzer aus nachhaltiger Forstwirtschaft	kein Tropenholz	keine Angabe	keine Angabe ³⁾
Analysierte Holzarten	Buche	Buche	Buche	Eiche, Kiefer, Ulme	Laubholz aus tropischem oder subtropischem Klima, wenig Nadelholz
Weitere Mängel	nein	nein	nein	nein	nein
Testergebnis Weitere Mängel	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Anmerkungen		1)			
Gesamturteil	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	gut

Fett gedruckt sind Mängel.

Glossar: Erläuterungen zu den untersuchten Parametern finden Sie auf Seite 156.

Anmerkungen: 1) Preisberechnung basiert auf 2,5-Kilo-Sack. 2) Preisberechnung basiert auf 4-Kilo-Sack. 3) Anbieter legte Nachweise für FSC-zertifizierte Quellen in Südafrika und Namibia vor. 4) Siegel für DIN EN 1860-2 auf der Verpackung, aber vorgeschriebener Mindestgehalt an festem Brennstoff (fixer Kohlenstoff) unterschritten. 5) Auf der Verpackung der *Grill-Holzkohle* ist kein Hersteller oder Anbieter genannt. Auch eine Adresse fehlt. 6) Siegel für DIN-EN 1860-2:2005-05 auf der Verpackung, aber hierfür vorgeschriebener Mindestgehalt an festem Brennstoff (fixer Kohlenstoff) unterschritten. 7) Laut Anbieter tritt bei der Kohle kein verstärkter Funkenflug auf, sodass die Vorglühphase bereits nach 20 Minuten beendet sei. Der Anbieter schickte außerdem Aufzeichnungen von Messungen direkt an der Glut, wonach die Temperatur nach einer halben Stunde noch bei über 500 °C liegt. Messwerte aus Grillguthöhe schickte der Anbieter nicht. 8) Auf der Verpackung ist keine Herstelleradresse genannt. 9) Laut Anbieter ist das Holz für die *Maître Grill Grillbriketts* ausschließlich FSC-zertifiziertes Buchenholz. Eine Auslobung auf der Verpackung erfolgte mit der nächsten Druckauflage. 10) Anbieter legte FSC-Zertifikate und Transportprotokolle seines Lieferanten vor. Danach stammt das Holz aus subtropischem Klima von einem FSC-zertifizierten Lieferanten in Namibia.

Legende: Produkte mit dem gleichen Gesamturteil sind in alphabetischer Reihenfolge aufgeführt.

Test Grillkohle: Testergebnis Zusammensetzung: Zur Abwertung um zwei Noten führt: ein „niedriger“ Gehalt an festem Brennstoff von weniger als 75 Prozent. Zur Abwertung um jeweils eine Note führen: a) ein nur „hoher“ Gehalt an festem Brennstoff von 75 bis weniger als 80 Prozent; b) viele kleine Stücke = mehr als 7 Prozent kleiner als 10 mm.

Testergebnis Grillen: Zur Abwertung um zwei Noten führt: Steak wurde nur noch gar bei Auflegen nach weniger als 20 Minuten nach Ende der Vorglühphase. Zur Abwertung um jeweils eine Note führen: a) Würstchen wurde noch gar bei Auflegen nach 20 oder 30 Minuten nach Ende der Vorglühphase, aber nach 45 Minuten nicht mehr, wenn nicht schon wegen Steak um zwei Stufen abgewertet wurde; b) eine Dauer der Vorglühphase von mehr

als 20 Minuten; c) starker Qualm in der Vorglühphase; d) starker, lang andauernder Funkenflug während der gesamten Vorglühphase; e) beim Ausschütten sehr staubig.

Testergebnis Weitere Mängel: Zur Abwertung um vier Noten führt: ein Fehlen der Angabe eines Herstellers oder Anbieters auf der Verpackung sowie von Kontaktdaten. Zur Abwertung um zwei Noten führt: Laubholz aus tropischem oder subtropischem Klima ohne Vorlage von Nachweisen für FSC-zertifizierte Quellen. Zur Abwertung um eine Note führt: Mindestgehalt an festem Brennstoff unterschritten nach den Anforderungen der Norm DIN EN 1860-2, mit deren Siegel das Produkt ausgezeichnet ist.

Test Grillbriketts: Testergebnis Zusammensetzung: Zur Abwertung um zwei Noten führt: ein „niedriger“ Gehalt an festem Brennstoff von weniger als 60 Prozent. Zur Abwertung um jeweils eine Note führen: a) ein nur „hoher“ Gehalt an festem Brennstoff von 60 bis weniger als 75 Prozent; b) ein Aschegehalt von mehr als 18 Prozent.

Testergebnis Grillen: Zur Abwertung um jeweils zwei Noten führen: a) eine Dauer der Vorglühphase von mehr als 60 Minuten; b) Steak wurde noch gar bei Auflegen nach 20 Minuten nach Ende der Vorglühphase, aber nach 30 Minuten nicht mehr. Zur Abwertung um eine Note führt: Würstchen wurde noch gar bei Auflegen nach 30 oder 45 Minuten nach Ende der Vorglühphase, aber nach 60 Minuten nicht mehr, wenn nicht schon wegen Steak um zwei Stufen abgewertet wurde.

Testergebnis Weitere Mängel: Zur Abwertung um vier Noten führt: ein Fehlen der Adresse des Anbieters. In das Gesamturteil Grillbriketts und -kohle gehen das Testergebnis Zusammensetzung zu 60 Prozent und das Testergebnis Grillen zu 40 Prozent ein. Die Ergebnisse werden kaufmännisch gerundet. Ein Testergebnis „Weitere Mängel“, das „befriedigend“ oder „ausreichend“ ist, verschlechtert das Testergebnis Zusammensetzung um eine Note. Ein Testergebnis Weitere Mängel, das „mangelhaft“ oder „ungenügend“ ist, verschlechtert das Testergebnis Zusammensetzung um zwei Noten.

Testmethoden Grillkohle: Schwermetalle: P504-111 Mikrowellenaufschluss der Produkte, Homogenisierung des Probenmaterials, Totalaufschluss in der Mikrowelle in Hochdruckgefäßen mit Salpetersäure, quantitative Bestimmung gemäß DIN EN ISO 17294-2, Verwendung von Rhodium und Rhenium als interne Standards, Kali-



Favorit Qualitäts-Grill-Holzkohle	Grill Qualitäts-Holzkohle	K-Classic Grill-Holzkohle	Grill Profi Holzkohle	Unsere Beste! Grill Holz Kohle	Grill-Holzkohle
Alschu	Netto	Kaufland	Rheinbraun Brennstoff	Holzkohlewerk Lüneburg	Dehages
2,94	2,39	2,69	2,49	2,45	2,39
nein	nein	nein	nein	nein	nein
hoch	hoch	niedrig	niedrig	hoch	niedrig
5 Prozent	5 Prozent	7 Prozent	5 Prozent	5 Prozent	5 Prozent
in Ordnung	in Ordnung	viele kleine Stücke	in Ordnung	viele kleine Stücke	in Ordnung
befriedigend	befriedigend	ausreichend	ausreichend	ausreichend	mangelhaft
15 Minuten	25 Minuten	10 Minuten	25 Minuten	25 Minuten	25 Minuten
weniger als 20 Minuten / 20 Minuten nach Ende der Vorglühpase	20 Minuten / 30 Minuten nach Ende der Vorglühpase	20 Minuten / 30 Minuten nach Ende der Vorglühpase	20 Minuten / 30 Minuten nach Ende der Vorglühpase	weniger als 20 Minuten / 20 Minuten nach Ende der Vorglühpase	20 Minuten / 20 Minuten nach Ende der Vorglühpase
leichter Funkenflug und Knistern	beim Ausschütten sehr staubig	in Ordnung	in Ordnung	starker, lang andauernder Funkenflug und Knistern	leichter Funkenflug, Knistern und starker Qualm
befriedigend	ausreichend	gut	befriedigend	mangelhaft	ausreichend
keine Angabe	keine Angabe	kein Tropenholz ¹⁰⁾	keine Angabe	beste Qualität aus bewirtschafteten Forstbeständen, kein Tropenholz	keine Angabe
Laubholz aus tropischem oder subtropischem Klima	Laubholz aus tropischem oder subtropischem Klima	Laubholz aus tropischem oder subtropischem Klima	Laubholz aus tropischem oder subtropischem Klima	Laubholz aus tropischem oder subtropischem Klima	Laubholz aus tropischem oder subtropischem Klima
nein	nein	ja	ja	nein	ja
befriedigend	befriedigend	gut	ausreichend	befriedigend	ungenügend
1)	1)	2) 6)	4)	7)	1) 5)
befriedigend	befriedigend	befriedigend	ausreichend	ausreichend	mangelhaft

brierung des ICP-MS mittels Multielementstandards (simple linear). Fremdbestandteile: visuelle Prüfung auf Draht, Metall, Glas, Kunststoff, Steine/Sand. Feuchtegehalt (Gesamtfeuchte)/Analysenfeuchtigkeit: DIN 51718. Aschegehalt (wasserfrei): DIN 51719. Flüchtige Bestandteile: DIN 51720. Fester Brennstoff (fixer Kohlenstoff): E DIN 51734 (Rechenwert, wasserfrei). Stückigkeit: in Anlehnung an DIN 22019-1; anstatt 40 kg wurden jeweils etwa 12 kg Probengut gesiebt. Alle unter dem Testergebnis Zusammensetzung genannten und bewerteten Werte wurden kaufmännisch auf ganze Zahlen gerundet. Holzarten: makroskopische Untersuchung auf Homogenität bezüglich Holzarten und Größe/Form der Stücke.; aus jedem Sack wurden bis zu drei zufällig ausgewählte bzw. repräsentative Proben für die Mikroskopie entnommen, mit einem Messer jeweils in axialer, radialer und tangentialer Richtung des Holzes gespalten und auflichtmikroskopisch untersucht. Dauer der Vorglühpase: 1.000 g Grillkohle wurden leicht pyramidenförmig in der Mitte des Grills aufgebaut, 100 ml Anzündflüssigkeit gleichmäßig über die Grillkohle verteilt, die Grillkohle an mehreren Stellen angezündet; Beobachtung in 5-Minuten-Abständen. Die Vorglühpase galt als beendet, sobald die Holzkohlestücke gleichmäßig glühten und mit einer feinen weißen Ascheschicht bedeckt waren. Grilldauer: Der Grillrost wurde auf tiefst möglicher Stufe eingehängt; mit einem Temperaturfühler wurde die Temperatur in der Mitte des Grills in Grillguthöhe wenige Millimeter über dem Rost gemessen: nach 20, 30, 45 und 60 Minuten. Mit Würstchen und Nackensteaks (ca. 2 cm dick) wurde überprüft, ob die Temperaturmesswerte in Grillguthöhe ausreichend hoch waren, dieses Grillgut zu garen. In neun Versuchen wurde ermittelt: Bei einer Anfangstemperatur beim Auflegen von unter 220 °C wurde ein Steak nicht mehr durchgegart, bei einer Anfangstemperatur von unter 150 °C ein Würstchen nicht mehr. Bei unter 200 °C, wurden deshalb keine Steaks mehr aufgelegt, bei unter 140 °C auch keine Würstchen mehr. Beurteilung des Brennverhaltens und der Handhabung durch die Tester. Klimatische Bedingungen: Temperaturen von ca. 10 °C, windstill bei Dauerregen, überdachter Testplatz. Zubehör: Säulengrill (Landmann-Peiga „Pedestal BBQ“), 39 cm Rostdurchmesser; flüssiger Grillanzünder (Landmann-Peiga Anzündflüssigkeit); Luftzufuhr am Säulengrill während des gesamten Tests geschlossen.

Testmethoden Grillbriketts: Schwermetalle: siehe oben. Fremdbestandteile/Ausgangsmaterial (wenn nicht deklariert): Untersuchung mit dem Auflichtmikroskop, ca. 300-fache Vergrößerung. Bestimmung von Feuchtegehalt (Gesamtfeuchte)/Analysenfeuchtigkeit: DIN 51718. Aschegehalt (wasserfrei): DIN 51719. Flüchtige Bestandteile: DIN 51720. Fester Brennstoff (fixer Kohlenstoff): E DIN 51734 (Rechenwert, wasserfrei). Stückigkeit: in Anlehnung an DIN 22019-1; anstatt 40 kg wurden jeweils etwa 9 kg Probengut gesiebt. BTEX: in Anlehnung an DIN 38407-F9, VDI 3860 Blatt 3.; die Feststoffe wurden nicht direkt extrahiert, sondern die leichtflüchtigen BTEX durch Behandlung mit Wärme an Aktivkohle absorbiert; dann wurde Aktivkohle mit Schwefelkohlenstoff extrahiert und die BTEX gaschromatografisch bestimmt; PAK nach EPA: LUA Blatt Nr.1(1994). Schwefel: DIN 51724-3. Alle unter dem Testergebnis Zusammensetzung genannten und bewerteten Werte wurden kaufmännisch auf ganze Zahlen gerundet. Dauer der Vorglühpase: 1.000 g wurden pyramidenförmig in der Mitte des Grills aufgebaut, vier Anzündwürfel auf dem Grill gleichmäßig zwischen den Stücken der ersten und zwei zwischen den Stücken der zweiten Schicht verteilt. Die verbleibenden Briketts wurden darüber aufgebaut, alle sechs Anzündwürfel angezündet. Die Vorglühpase galt als beendet, sobald die Holzkohlestücke gleichmäßig glühten und mit einer feinen weißen bzw. bräunlichen Ascheschicht bedeckt waren. Grilldauer/Brennverhalten und Handhabung: wie bei Grillkohle, zusätzliche Messungen und Grillversuche nach 75 und 90 Minuten. Klimatische Bedingungen: relativ windstill und trocken bei Temperaturen von ca. 8 °C. Zubehör: Säulengrill (Landmann-Peiga „Pedestal BBQ“), 39 cm Rostdurchmesser; Grillanzünder (Paraffin-Würfel „Styx ambiente“ Gottfried Schmalfluss) (Gesamtgewicht 60 g); Luftzufuhr am Säulengrill während des gesamten Tests geschlossen.

Anbieterverzeichnis: unter www.oekotest.de

Einkauf der Testprodukte: März 2009.

Tests und deren Ergebnisse sind urheberrechtlich geschützt. Ohne schriftliche Genehmigung des Verlages dürfen keine Nachdrucke, Kopien, Mikrofilme oder Einspielungen in elektronische Medien angefertigt und/oder verbreitet werden.

Kompakt

Möbellacke aus nachwachsenden Rohstoffen

Forscher des Fraunhofer-Instituts für Holzforschung, das Wilhelm-Klauditz-Institut in Braunschweig, haben wasserverdünnbare Möbellacke entwickelt, die etwa zur Hälfte aus nachwachsenden Rohstoffen bestehen und gleich gute Eigenschaften wie herkömmliche Lacke haben sollen. Ein Großteil der Erdölbestandteile wird dabei durch Pflanzenöle und Zucker ersetzt.

Parkett ohne Tropenholz

Einige wenige Parkethersteller verwendeten schon immer ausschließlich europäische Hölzer, zum Beispiel die österreichische Firma Bergland Parkett. Nun verzichten auch die Anbieter Weitzer Parkett und Meisterwerke in ihren aktuellen Sortimenten auf Tropenholz in Parkett und Dielen.

Abwasserkosten sehr unterschiedlich

Nach Angaben des Statistischen Bundesamts lag im Jahr 2007 die Abwasserrechnung für einen Zwei-Personen-Haushalt mit einem Wasserverbrauch von 80 Kubikmetern im Bundesdurchschnitt bei 229,50 Euro. Gegenüber dem Vorjahr stiegen damit die Kosten um 1,9 Prozent. Die regionalen Unterschiede sind allerdings sehr groß: Am günstigsten ist das Wasser in Bayern, am teuersten in Brandenburg.

Ikea-Ausstellung

Die Neue Sammlung in der Pinakothek der Moderne in München zeigt noch bis zum 12. Juli 2009 die Ausstellung *Democratic Design – Ikea*, in der die sechzig Jahre Designpolitik des Unternehmens dargestellt werden – vom Einmannbetrieb zum größten Einrichtungskonzern der Welt. Die zentrale Idee von Ikea war, gut gestaltete Möbel für möglichst viele Menschen erschwinglich zu machen.

Renovieren | Giftige Abbeizer

(aa) Zum Entfernen von alten Lackschichten gibt es Abbeizer mit aggressiven Lösemitteln. Darin wird unter anderem Dichlormethan eingesetzt, eine Chemikalie, die schwere gesundheitliche Schäden verursachen und etwa das zentrale Nervensystem lähmen kann. Nach Angaben der Berufsgenossenschaft der Bauwirtschaft kam es in der Vergangenheit durch unsachgemäßen Umgang sogar zu tödlichen Unfällen. Nun hat das Europäische Parlament die Verwendung von Dichlormethan (DCM) endlich stark eingeschränkt: DCM-haltige Abbeizmittel müssen vom Markt genommen werden, allerdings erst nach einer Frist von 30 Monaten. Auch Handwerker dürfen sie in drei Jahren nicht mehr verwenden, es sei denn, die Länder erteilen hierzu eine Ausnahmegenehmigung. Wer noch solche Abbeizmittel im Regal stehen hat, sollte sie umgehend entsorgen.



Foto: BG BAU www.gisbau.de

Leseraktion | Kostenlose Überprüfung Ihrer Heizkosten

ÖKO-TEST

Das Bundesumweltministerium und Co2online bieten Ihnen in Kooperation mit ÖKO-TEST die kostenlose Überprüfung Ihrer aktuellen Heizkostenabrechnung an. Das Jahr 2008 war heizintensiv und die Energiepreise sind gestiegen. Ob Heizkosten und Heizenergieverbrauch angemessen sind, erfahren Sie in dem kostenlosen Heizgutachten, das Sie mit nebenstehendem Gutschein bestellen können. Nach acht bis zehn Wochen erhalten Sie Ihre kostenlose Analyse per Post. Weitere Informationen unter www.heizspiegel.de. Durch die Teilnahme entstehen Ihnen keine weiteren Verpflichtungen. Ihre Daten werden nicht an Dritte weitergegeben.

Gutschein für ein kostenloses Heizgutachten

Einsendeschluss 31.12.2009

Nutzen Sie den Coupon für ein kostenloses Heizgutachten im Wert von 60 Euro – ein Service der „Heizspiegelkampagne“, die vom Bundesumweltministerium gefördert wird.



Schicken Sie uns mit dem Fragebogen eine KOPIE Ihrer letzten Heizkostenabrechnung bzw. von der Rechnung Ihres Energielieferanten und, falls vorhanden, des Energieausweises. Sie erhalten von uns kostenlos eine schriftliche Auswertung mit Empfehlungen für die nächsten Schritte. Für Mieter gibt es zusätzlich eine fachliche Stellungnahme, um damit Hausverwaltung oder Vermieter über das Ergebnis zu informieren.

Postanschrift: co2online gemeinnützige GmbH, Stichwort: „ÖKO-TEST“, Postfach 11 02 47, 10832 Berlin

Absender:

Name, Vorname _____

Straße, Hausnummer _____ PLZ, Ort _____

Telefon tagsüber, Fax _____ E-Mail _____

FRAGEBOGEN

- Ich bin ☐ Mieter der Wohnung
☐ Mieter des Einfamilienhauses
☐ Eigentümer des Gebäudes
☐ Eigentümer der Wohnung
☐ Hausverwalter des Gebäudes

Baujahr des Gebäudes _____

Baujahr der Heizung _____

- Warmwasserbereitung über ☐ Heizung ☐ Dezentral ☐ Solar
 Heizen Sie mit Ofen/Kamin? ☐ Ja, ca. _____ m² ☐ Nein
 Wird der Keller beheizt? ☐ Ja ☐ Nein

Bei Gebäuden mit Energierechnung

Ich heize mit ☐ Erdgas ☐ Fernwärme ☐ Nachtstrom
☐ Heizöl ☐ Nahwärme ☐ Flüssiggas

Brennstoffverbrauch _____ ☐ l ☐ m³ ☐ kWh ☐ GJ ☐ MWh

Abrechnungsjahr ☐ 2007 ☐ 2008 ☐ 2009 ☐ 2010

Kosten brutto _____ Euro

Beheizte Fläche _____ m²

Wurde wärmetechnisch modernisiert? ☐ Ja ☐ Nein

Liegt für das Gebäude ein Energieausweis vor? ☐ Ja ☐ Nein

Erfolgt der Betrieb der Heizanlage über Contracting? ☐ Ja ☐ Nein



Buchtipps | Was wächst wo?

Nicht jede Pflanze ist für jeden Standort geeignet. Wer die Bedingungen im eigenen Garten, also Boden, Besonnung, Nachbarpflanzen und auch die unterschiedlichen Blütezeiten berücksichtigt, kann selbst unter schwierigen Verhältnissen ein kleines Paradies erschaffen. Der Ratgeber gibt dazu sehr übersichtliche Informationen.

Elisabeth Fleuchaus, *Quickfinder – Was wächst wo?*, Gräfe und Unzer Verlag, München 2008, 204 Seiten, 14,90 Euro.

Immobilienkauf | Unkorrekte Bautenstandsberichte

(aa) Erstellt ein mit der Bauleitung betrauter Architekt falsche Bautenstandsberichte, kann der Käufer einer Wohnung von ihm Schadenersatz verlangen. Das gilt nach einem Urteil des Bundesgerichtshofes (Az. VII ZR 35/07) auch dann, wenn der Käufer einer noch zu errichtenden Immobilie den Architekten nicht selbst beauftragt hat. Die Bautenstandsberichte müssen verbindlich Auskunft über den Stand des Bauverhaltens geben, auf deren Grundlage die vereinbarten Raten durch die finanzierende Bank gezahlt werden. Der bauleitende Architekt hatte in dem Fall weder auf Mängel noch auf die abweichende Ausführung zur Baugenehmigung hingewiesen, sodass die Zahlungen ohne Widerspruch erfolgt sind.

Energieausweis | Noch Aufklärungsbedarf

(aa) Laut einer repräsentativen Umfrage der Deutschen Energie-Agentur (dena) lagen im Februar für fast 60 Prozent der vermieteten Wohngebäude Energieausweise vor, überwiegend von gewerblichen Vermietern. Bei privaten Eigentümern hapert es noch: Nur 31 Prozent ihrer Gebäude sind mit dem Pass ausgestattet, und 23 Prozent der Vermieter wusste noch nicht einmal, dass ein solcher bei einer Neuvermietung mittlerweile Pflicht ist. Hier herrscht also immer noch Aufklärungsbedarf. Alle Miet- und Kaufinteressenten sollten bei einer Wohnungsbesichtigung unbedingt nach dem Energieausweis fragen, denn damit können sie erkennen, ob mit hohen Heizkosten zu rechnen ist.



Foto: MEV

COCOSKOHLE

Grillkohle
aus Cocosnussschalen
online bestellen
www.cocoskohle.de



- Brennt bis zu 3mal länger als Holzkohle
- Im Verbrauch viel günstiger als Holzkohle
- Gesünder und umweltbewusster grillen

Ab nur 3,50 € Versandkosten



- Grillkohle
- Kaminkohle
- Shishakohle
- Grillzubehör

Oekokraft Ltd. • GF Holger Köhn • Flämingstr. 21 • 16227 Eberswalde
Telefon +49 3334 499072 • Telefax +49 3334 499071 • email: post@oekokraft.com



startfire®

MADE IN GERMANY



1
So schnell gehts: Einfach den Sprühnebel mit einem Feuerzeug entzünden.



2
1 bis 2 min. auf eine oder zwei Stellen feuern bis die gewünschte Glut erreicht ist.

Der schnellste Grill- und Kaminanzünder!

Entscheiden Sie sich für die **rückstandsfreie und geruchsneutrale** Anzündhilfe **startfire** – für sauberes und komfortables Entzünden von Holzkohlegrillgeräten, Kamin und Holzofen.

startfire beinhaltet qualitativ hochwertigen Ethanol aus biologischer Herkunft (auch Bioalkohol genannt).

Bei der Verbrennung verbleiben im Gegensatz zu Flüssiganzünder, Brennpaste oder Anzündwürfel keine Rückstände, da keine unnötigen Zusatzstoffe verwendet werden.

Eine 300ml Dose reicht für ca. 20 mal anzünden.

www.startfire.de



Foto: stockbyte

Mietvertrag | Richtig kündigen

(mm) Wer bei der Kündigung des Mietvertrages Fehler macht, kann Pech haben und noch länger Miete zahlen müssen. Was man beachten sollte:

Auf Papier: Mietverträge über Wohnraum müssen schriftlich mit Originalunterschrift gekündigt werden. Fax oder E-Mail genügen nicht.

Rechtzeitig: Dass die Kündigung noch innerhalb der Kündigungsfrist eingegangen ist, sollte nachweisbar sein. Wenn man die Möglichkeit dazu hat, persönlich überreichen und sich den Erhalt auf einer Kopie bestätigen lassen. Oder man notiert über dem Adressfeld „Einwurf unter Zeugen“ und lässt jemanden dabei zusehen, wie man den Brief in den Umschlag steckt und ihn beim Empfänger in den Briefkasten wirft. Alternative: per Einschreiben mit Rückschein kündigen und das Schreiben durch Versenden vorab per Fax oder E-Mail ankündigen.

BGH-Urteil | Vorgetäuschter Eigenbedarf

Wenn Vermieter Eigenbedarf vortäuschen, um unliebsame Mieter loszuwerden, machen sie sich schadensersatzpflichtig. Das hat der Bundesgerichtshof (BGH) klargestellt (Az. VIII ZR 231/07). Laut Pressemitteilung des Gerichts hatte eine Berliner

Mieterin ihre Vermieter auf Schadensersatz verklagt, nachdem herausgekommen war, dass die Vermieter das Haus über einen Makler zum Verkauf angeboten hatten. Der BGH gab der Frau recht. Zwar hatte sie sich schließlich selbst mit den Vermietern auf eine Beendigung des Mietverhältnisses geeinigt. Nach Ansicht des Gerichts wird der Schadensersatzanspruch aber dadurch nicht ausgeschlossen, da sie die Mietwohnung nicht aus freien Stücken verlassen hat, sondern in dem Glauben an einen tatsächlichen Eigenbedarf der Vermieter.



Foto: covision



Foto: irisblende.de

Betriebskostenspiegel | Praktisch beim Überprüfen der Abrechnung

Mieter zahlen im Durchschnitt 2,14 Euro „zweite Miete“ pro Quadratmeter und Monat. Das ist ein Ergebnis des aktuellen Betriebskostenspiegels, den der Deutsche Mieterbund vorgelegt hat. Demnach sind die Preise für Heizung und Warmwasser im Abrechnungsjahr 2007 um 7,5 Prozent gesunken. Bei den Betriebskostenabrechnungen für das Jahr 2008 rechnet die Organisation allerdings mit 20 bis 30 Prozent höheren Kosten und hohen Nachzahlungen. Die Übersicht ist abrufbar unter www.mieterbund.de im Downloadbereich.

Stimmt's? ... | Früher ausziehen mit Nachmieter

(mm) Kommen Mieter wirklich in jedem Fall aus ihrem Vertrag raus, wenn sie drei Nachmieter stellen können? – Nicht unbedingt. Die Möglichkeit einen „geeigneten“ Nachmieter zu stellen, kann bereits im Mietvertrag geregelt sein oder der Mieter kann sie mit dem Vermieter aushandeln. Die Zahl Drei ist aber kein Muss. Und nur unter bestimmten Umständen ist der Vermieter verpflichtet, Verhandlungen über eine vorzeitige Vertragsaufhebung aufzunehmen: wenn der Mieter berufsbedingt kurzfristig umziehen muss oder wenn die Wohnung aufgrund von Vergrößerung oder Verkleinerung der Familie zu klein oder zu groß geworden ist. Aber: Dieses Recht wird grundsätzlich nur bei Mietern wirksam, die mehr als der dreimonatigen gesetzlichen Kündigungsfrist unterliegen, etwa, weil sie für eine längere Zeit auf ihr Kündigungsrecht verzichtet haben. Die gesetzliche Kündigungsfrist von drei Monaten kann man ohne Einwilligung des Vermieters nicht abkürzen.

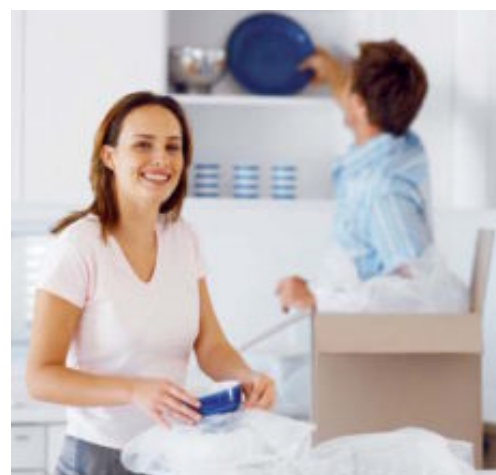


Foto: stockbyte

„Ich liebe es,
einfach so den Moment
zu genießen.“



Mit den 10 besten
Methoden der Meditation.
Jetzt im Handel!



A

Acrylamid ist eine toxische Substanz, die beim Backen, Braten, Rösten und Frittieren einer Vielzahl stärkehaltiger Lebensmittel entsteht. Acrylamid löst im Tierversuch Krebs aus und schädigt das Erbgut, was mit großer Wahrscheinlichkeit auch für den Menschen gilt. Den Wirkungen liegt kein Schwellenwert zugrunde, damit stellt jede noch so kleine Menge ein Risiko dar. Nach aktuellen Schätzungen nehmen Erwachsene im Durchschnitt täglich 0,5 bis 1 Mikrogramm Acrylamid pro Kilogramm Körpergewicht auf, in Einzelfällen kann die Belastung wesentlich höher sein. Um die Acrylamidaufnahme zu begrenzen und weil viele Lebensmittel den Schadstoff enthalten, meinen wir, dass ein einzelnes Nahrungsmittel nicht mehr als zehn Mikrogramm pro Tagesportion beitragen sollte.

Allergisierende Dispersionsfarbstoffe:

Stoffe wie Dispers-rot 1, Dispers-Orange 3, Dispers-Blau 106/124, Dispers-Braun 1 und Dispers-Gelb 3. Dispers-Gelb 3 steht zudem im Verdacht, Krebs zu erregen.

Aluminiumsalze verengen die Porenkanäle der Haut und können die Haut reizen.

Antimon ist ein toxisches Spurenelement. Wenn es in das Blut gelangt, wirkt es sehr giftig. Antimon wird zur Produktion von Polyesterfasern oder als Flammschutzmittel eingesetzt. Neuere Untersuchungen weisen darauf hin, dass Antimonverbindungen Haut und Schleimhäute reizen. Vermutlich lösen sie sich aus Kunststoff und Textilien. Antimonverbindungen belasten das Abwasser.

Aromatische Amine: Bausteine von Azo-Farben, von denen sich einige im Tierversuch als krebserzeugend erwiesen haben. 22 aromatische Amine sind inzwischen EU-weit zum Färben von Textilien verboten.

Aromen: Biotechnologisch-natürliche, naturidentische und künstliche Aromen werden in Lebensmitteln eingesetzt, um Qualitätsunterschiede auszugleichen und das Produkt zu standardisieren.

B

Blei: ➔ Schwermetall, das sich im Körper anreichern kann. Blei ist als nervengiftig bekannt und kann bei Kleinkindern das Gehirn schädigen. Schon geringe Mengen können zu Kopfschmerzen, Abgeschlagenheit und Gewichtsabnahme führen.

C

Cadmium ist ein giftiges Schwermetall, das in der Nahrung zwar nur in niedrigen Konzentrationen vorkommt, sich aber im menschlichen Organismus anreichert. Dort führt es zu Nierenschäden. Beim Tier haben inhalierte Cadmiumverbindungen eindeutig Krebs erzeugt. In Kunststoffen stammt Cadmium oft aus Farbstoffen oder es wird als Stabilisator eingesetzt.

Calcium ist ein wichtiger Baustein von Knochen, Zähnen und Gewebe. Ob eine Anreicherung von Lebensmitteln mit Calcium den Knochenaufbau fördert, ist nicht belegt. Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) empfiehlt, dass Nahrungsergänzungsmittel höchstens 500 mg Calcium pro Tagesdosis enthalten sollten.

Chlorisothiazolinone: ➔ Isothiazolinone.

D

DEHP/Weichmacher: Weichmacher (Phthalate) stehen im Verdacht, Leber, Nieren und Fortpflanzungsorgane zu schädigen und außerdem

wie ein Hormon zu wirken. In Lebensmitteln aus Glaskonserven und Kunststoffverpackungen wurden insbesondere Diisononylphthalat (DINP), Diisodecylphthalat (DIDP) und Di-2-Ethylhexylphthalat (DEHP) nachgewiesen. Vor allem bei Kontakt mit fetthaltigen Produkten gehen Phthalate auch ins Lebensmittel über. In der Umwelt werden sie kaum abgebaut und sind ubiquitär vorhanden.

Diethylphthalat wird unter anderem zur Vergällung von Alkohol eingesetzt, von der Haut aufgenommen und beeinflusst ihren Schutzmechanismus. Phthalate stehen im Verdacht, Leber, Nieren und Fortpflanzungsorgane zu schädigen und außerdem wie ein Hormon zu wirken.

Duftstoffe, die Allergien auslösen können:

Studien und Datenvergleiche des Informationsverbundes Dermatologischer Kliniken (IVDK) zeigen, dass die Duftstoffe Eichenmoos (Evernia prunastri extract), Baummoos (Evernia furfuracea extract), Isoeugenol und Cinnamal sehr potente Allergene sind. Weniger potente, aber immer noch problematische Stoffe sind Cinnamylalkohol, Hydroxycitronellal und Lyrar (= Handelsname, Inci: Hydroxyisohexyl 3-cyclohexene carboxaldehyde). Der IVDK ist ein Netzwerk von Hautkliniken, in dem die diagnostizierten Fälle von Kontaktallergie (pro Jahr > 10.000) zentral ausgewertet werden. Ziel: Früherkennung ansteigender Trends von bekannten und neuen Allergenen (www.ivdk.org).

Weitere **Duftstoffe:** Majantol, Farnesol, Citral, Citronellol, Geraniol, Eugenol, Coumarin, Amylcinnamylalkohol, Benzylcinnamat und Methylheptincarboxat (Inci: Methyl 2-octynoate) treten als Allergene weitaus seltener in Erscheinung als die Stoffe, die wir unter „Duftstoffe, die Allergien auslösen können“, zusammenfassen.

E

Elektrische und magnetische, niederfrequente Felder stören das Hormon- und das zentrale Nervensystem des Körpers und stehen im Verdacht, die Entstehung von Krebs zu fördern. Es gibt Hinweise, dass hochfrequente Wellen ähnlich wirken. Sie erhitzen zudem Körpergewebe und können so ebenfalls zu gesundheitlichen Schäden führen.

F

Fester Brennstoff (fixer Kohlenstoff): Zusammen mit flüchtigen Bestandteilen ist der fixe Kohlenstoff die brennbare Substanz der Grillkohle und -briketts. Wenn zu wenig fixer Kohlenstoff enthalten ist, brennt das Produkt schlechter und die Glut hält kürzer.

Flüchtige organische Verbindungen (VOC) belasten die Raumluft und können beispielsweise zum Sick-Building-Syndrom führen, das mit Symptomen wie Müdigkeit oder Kopfschmerzen einhergeht. Auf ein Gemisch von verschiedenen flüchtigen Substanzen, deren Summe als **TVOC** ausgewiesen wird, können Menschen sensibler reagieren, als auf einzelne Substanzen.

Formaldehyd/-abspalter werden in der Regel als Konservierungsmittel eingesetzt. Formaldehyd ist ein krebserzeugender Stoff, der schon in geringen Mengen die Schleimhäute reizt und Allergien auslösen kann. Wird Formaldehyd über die Atemluft aufgenommen, gilt die Substanz als krebserregend. Es kann zu Tumoren im Nasen- und Rachenbereich kommen.

Furan ist eine leicht flüchtige Substanz und kann beim Erhitzen von Lebensmitteln entstehen. Bisher wurde sie vor allem in Gemüse- und Fleischkonserven, Gläser-

chen, Kaffee und Brot festgestellt. In Tierversuchen hat sich Furan als krebserregend und erbgutschädigend erwiesen, für den Menschen gilt der Stoff als potenziell krebserregend. Noch ist unbekannt, wie geringe Mengen dieser Substanz wirken. Auch zur Furanbelastung der Verbraucher liegen noch immer keine Daten vor.

G

Gen-Soja: Nuss-Nougat-Creme enthält Lecithin, das aus gentechnisch veränderter Soja erzeugt sein kann. Durch Bestandteile von gentechnisch veränderten Organismen gelangen neue Eiweiße in die Nahrung. Es ist möglich, dass diese Stoffe Allergien auslösen. Gen-Pflanzen bergen darüber hinaus ökologische Risiken, etwa durch Auskreuzung mit Wildpflanzen, die dann ebenfalls eine Herbizidresistenz entwickeln.

Studien ergaben, dass **gepulste Strahlung** die Hirnströme verändern, das Krebsrisiko erhöhen, das Immunsystem schwächen sowie Schlafstörungen verursachen kann.

H

Halogenorganische (bromierte) Flammschutzmittel sind vor allem ein Umweltproblem, da einige im Brandfall besonders leicht Dioxine bilden und daher beim Umweltzeichen Blauer Engel für Drucker und Notebooks verboten sind. Einige Stoffe, wie das auf Platinen häufig eingesetzte TBBA, reichern sich außerdem in der Umwelt an und wurden bereits in Muttermilch nachgewiesen.

Halogenorganische Verbindungen sind eine Gruppe von mehreren Tausend Stoffen, die Brom, Jod oder (meistens) Chlor enthalten. Viele gelten als allergieauslösend, manche erzeugen Krebs, fast alle reichern sich in der Umwelt an. Die Hersteller wenden oft ein, dass es unschädliche und sogar nützliche halogenorganische Verbindungen gibt. Dabei handelt es sich aber zumeist um natürliche, nicht um künstlich hergestellte Stoffe. Wegen der Vielzahl der halogenorganischen Verbindungen ist mit der Testmethode, die das von uns beauftragte Labor anwendet, die genaue Verbindung nicht feststellbar. Auch die Hersteller wissen meist nicht, welcher Stoff in ihrem Produkt vorkommt. Wer jedes Risiko meiden will, muss daher zu Produkten ohne halogenorganische Verbindungen greifen.

I

Isothiazolinone werden als Konservierungsmittel eingesetzt. Sie können Allergien auslösen und Augen und Haut reizen. Ein besonders hohes sensibilisierendes Potenzial haben die Chlorisothiazolinone.

L

Lycopin ist der rote Tomatenfarbstoff. Der Gehalt in Ketchup steigt in der Regel mit dem Anteil und dem Reifegrad der verwendeten Tomaten. Lycopin gehört zu den Carotinoiden und kann die Gesundheit möglicherweise positiv beeinflussen.

M

Magnesium aktiviert besonders die Enzyme des Energiestoffwechsels und ist an der Muskeltätigkeit beteiligt. Überdosierungen der Mineralstoffe machen sich am ehesten durch Magen-Darm-Beschwerden bemerkbar, die langfristige Einnahme von

viel Magnesium kann sich auch in Form von Müdigkeit äußern. Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) empfiehlt, dass Nahrungsergänzungsmittel höchstens 250 mg Magnesium pro Tagesdosis enthalten sollten. Außerdem fordert das BfR den Warnhinweis „Nicht für Kinder unter vier Jahren“ für alle magnesiumhaltigen Nahrungsergänzungsmittel.

3-MCPD-Fettsäureester entstehen bei der Raffination von pflanzlichen Speisefetten und Speiseölen. Sie liegen im Fettmolekül gebunden vor. Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) geht davon aus, dass es bei der Verdauung zu einer nennenswerten Freisetzung von 3-MCPD aus 3-MCPD-Estern kommt – solange nicht das Gegenteil belegt ist. Die Bewertung orientiert sich daher an freiem 3-MCPD, das in Tierversuchen die Nieren geschädigt und in hohen Dosen zur Bildung gutartiger Tumore geführt hat.

Methylisothiazolinon ist ein Kontaktallergen. Die meisten Allergien durch Methylisothiazolinon entstehen zwar berufsbedingt und nicht etwa durch Kosmetika. In einem Kosmetikprodukt für den Analbereich, das zudem als „hypoallergen“ bezeichnet wird, wird der Einsatz dieses Konservierungsmittels aber als kritisch bewertet.

N

Nickel: Schwermetall, kann gelöst bei empfindlichen Menschen Allergien mit einer Vielzahl von Symptomen auslösen, die oft nicht als Nickelallergie erkannt werden. Nickelstaub ist krebserregend.

O

Ochratoxin A: Schimmelpilzgift, das beim Menschen das Immunsystem, die Leber und Nieren schädigt. In Tierversuchen erwies es sich als krebserzeugend. Wärme und Feuchtigkeit fördern die Ochratoxinbildung. Es kommt vorwiegend in Getreidearten, Getreide, Kaffeebohnen, Nüssen, Sojabohnen, ölhaltigen Samen, Bier und Wein, vor.

Optische Aufheller belasten die Umwelt, weil sie kaum abgebaut werden. Ihre Herstellung ist sehr aufwendig. Da die Weißmacher für Textilien nicht fest in der Faser gebunden sind, können sie mit dem Schweiß auf die Haut gelangen und bei gleichzeitiger Sonneneinstrahlung allergische Reaktionen hervorrufen.

P

Paraffine sind eine Sammelbezeichnung für unzählige künstliche Stoffe, darunter auch Vaseline, die breite Verwendung in Kosmetika und Arzneimitteln finden. Von einigen Paraffinen weiß man, dass sie sich in Leber, Niere und Lymphknoten anreichern können. Bei einem Paraffinwachs zeigten sich entzündliche Reaktionen der Herzklappen. In Kosmetika integrieren sich diese künstlichen Stoffe nicht so mühelos ins Gleichgewicht der Haut, wie die Bestandteile natürlicher Öle, die beispielsweise in Naturkosmetikprodukten stecken.

Parfüm: Auf Parfüm reagieren immer mehr Menschen allergisch.

PEG/PEG-Derivate verbinden als Emulgatoren Wasser und Fett. Diese Stoffe können die Haut durchlässiger für Fremdstoffe machen. In Salben werden sie eingesetzt, um die Bestandteile gleichmäßig zu mischen; in Shampoos dienen sie auch als Tenside.

Phthalate stehen im Verdacht, Leber, Nieren und Fortpflanzungsorgane zu schädigen und außerdem wie ein Hormon zu wirken. In der Umwelt werden Phthalate kaum abgebaut. Im Juli 2005 hat das Europaparlament beschlossen, drei als fortpflanzungsfördernd eingestufte Phthalate, nämlich Diethylhexylphthalat (DEHP), Dibutylphthalat (DBP) und Butylbenzylphthalat (BBP), in sämtlichen Spielzeugen und Babyartikeln zu verbieten. Drei weitere Vertreter dieser Stoffgruppe Diisononylphthalat (DINP), Diisodecylphthalat (DIDP) und Di-n-octylphthalat (DNOP) dürfen in Babyartikeln und Spielzeugen aus Weich-PVC, die von Kindern in den Mund genommen werden können, nicht mehr enthalten sein.

Polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe (PAK): Einige dieser Stoffe sind krebserzeugend, die meisten besitzen einen eindringlichen Geruch. Der bekannteste, gesundheitlich relevante Vertreter der PAK ist Benzo(a)pyren. PAK können über die Nahrung, die Atemwege und die Haut aufgenommen werden.

Polyzyklische Moschus-Verbindungen: Künstliche Duftstoffe, die sich im menschlichen Fettgewebe anreichern. Neuere Tierversuche geben Hinweise auf Leberschäden.

PVC/PVDC/chlorierte Kunststoffe bilden in der Müllverbrennung gesundheitsschädliche Dioxine und belasten die Umwelt bei Herstellung und Entsorgung. Weich-PVC enthält große Mengen gesundheitsschädlicher Weichmacher.

R

Reichweitenkontrolle: Regelmäßig in kurzen Abständen vom Babyfone ausgesendete Signale, um zu prüfen, ob der Abstand zwischen Sendende- und Empfangsstation zu groß ist. Dies sorgt für zusätzliche Elektromogbelastung, wenn sich die Reichweitenkontrolle nicht abschalten lässt.

S

Schwermetalle wie Blei oder Cadmium reichern sich in der Umwelt an und gelangen so auch wieder in die Nahrung des Menschen. Dort wirken sie giftig auf innere Organe und das Nervensystem.

Sensorik ist die Beurteilung von Nahrungsmitteln nach Aussehen, Konsistenz, Geruch und Geschmack.

Die **Strahlungsstärke**, wissenschaftlich als Leistungsflussdichte bezeichnet, gibt an, wie viel Sendeleistung auf eine bestimmte Fläche einwirkt. Das Ecolog-Institut in Hannover ist bei der Auswertung von hundert Mobilfunkgutachten zu deutlichen Hinweisen gekommen, dass eine Strahlungsstärke von 10.000 $\mu\text{W}/\text{m}^2$ Gehirnfunktionen wie Gehirnströme, das Reaktionsvermögen oder die Blut-Hirn-Schranke beeinflusst. Zudem mehren sich Hinweise, dass die Strahlung Erbgutschäden und Krebs fördern kann. Professor Gerard Hyland hat sich im März 2001 in einem von der Wissenschaftsdirektion des Europäischen Parlaments veröffentlichten Papier für einen Vorsorgewert von 100 $\mu\text{W}/\text{m}^2$ ausgesprochen. Nach strengere Maßstäbe legen der Mediziner Dr. Lebrecht von Klitzing (10 $\mu\text{W}/\text{m}^2$) und die Landessanitätsdirektion Salzburg (1 $\mu\text{W}/\text{m}^2$) an. ÖKO-TEST hat die Empfehlung von Professor Hyland als Grundlage der Bewertung genommen.

Sulfite wie etwa Kaliummetabisulfid, sollen als Antioxidationsmittel den Senf vor mikrobiellen Veränderungen schützen. Das

ist unnötig, Sulfid kann zudem bei empfindlichen Menschen zu Kopfschmerzen, Übelkeit oder Asthmaanfällen führen. Eine Sulfitzugabe von mehr als 10 mg/kg muss gekennzeichnet werden.

Künstliche **Süßstoffe**, die oft gentechnisch hergestellt werden, sind zwar kalorienfrei, helfen aber Studien zufolge trotzdem selten beim Abnehmen. Sie können die Geschmacksnerven an die süße Kost gewöhnen und sogar Appetit auf mehr davon machen. Ziel einer gesunden Ernährung ist es aber, insgesamt weniger süß zu essen.

T

Terpene: Lösemittel aus ätherischen Ölen. Sie können Augen, Haut, Schleimhaut und Atmungsorgane reizen, werden aber schneller abgebaut als künstliche Lösemittel. Ihr intensiver Geruch warnt sensible Menschen. Das Terpen Delta-3-Caren gilt als starkes Allergen.

U

Umkartons belasten die Umwelt unnötig und sind nur akzeptabel, wenn sie eine Glasverpackung schützen oder mehrere Teile/Produkte beinhalten.

UPF (UV Protection Factor) gibt an, um welchen Faktor sich die Eigenschutzzeit der Haut durch ein Textil erhöht. Ein UPF, der nach dem UV-Standard 801 unter Beanspruchungen bestimmt wird, ist in der Regel niedriger, als mit anderen Standards gemessene Werte. Bei Sonnenschirmen ist zu beachten, dass auch ungefilterte Strahlung seitlich unter den Schirm fällt und vom Boden reflektiert.

Bedenkliche **UV-Filter:** Etliche chemische UV-Filter sind in den Verdacht geraten, wie Hormone zu wirken. Für die Filter 4-Methyl-Benzylidencamphor (4-MBC bzw. MBC), Ethylhexyl-Methoxycinnamate (Octylmethoxycinnamate, OMC), 3-Benzylidencamphor (3-BC), Benzophenone-1 (BP1), Benzophenone-2 (BP2), Benzophenone-3 (Oxybenzon) wurde die hormonelle Wirksamkeit im Tierversuch gezeigt. Bei den Filtern Homosalate (Homomenthylsalicylat bzw. HMS), Octyl-Dimethyl-Para-Amino-Benzoic Acid (OD-PABA) und Octocrylene liegen Hinweise auf eine hormonelle Wirkung aus Zellversuchen vor. Einige der Filter werden von der Haut aufgenommen und sind in der Muttermilch nachzuweisen. Benzophenone-1 und Benzophenone-2 sind in der EU nicht als Sonnenschutzfilter zugelassen, können aber als Zusatzstoffe eingesetzt werden. Benzophenone-2 kann als Zusatzstoff in Parfümölen stecken.

Z

Zertifizierte Naturkosmetik verzichtet weitgehend auf synthetische Inhaltsstoffe und unterliegt strengen Kriterien, deren Einhaltung überprüft wird. Folgende Labels stehen für echte Naturkosmetik: BDIH Kontrollierte Naturkosmetik, NaTrue, Ecocert und Demeter.

Zucker verursacht Karies und fördert die Gewöhnung an Süßes. Das gilt nicht nur für Haushaltszucker (Saccharose), sondern auch für Glucose, Fructose, Honig und Fruchtdicksäfte. Der Mehrfachzucker Maltodextrin schmeckt zwar kaum süß, wird aber relativ schnell zu Glucose abgebaut. Zucker ist wahrscheinlich auch an der Entstehung von Übergewicht beteiligt (WHO, 2003).

Impressum

Verlag

Anschrift (zugleich auch ladungsfähige Anschrift für alle im Impressum genannten Verantwortlichen): ÖKO-TEST Verlag GmbH, Postfach 90 07 66, 60447 Frankfurt a. Main; Kasseler Str. 1 a, 60486 Frankfurt a. Main; HRB 25133 Amtsgericht Frankfurt
Telefon: 0 69 / 9 77 77-0
Telefax: 0 69 / 9 77 77-139
E-Mail: verlag@oekotest.de
Internet: www.oekotest.de
Geschäftsführer: Jürgen Stellpflug
Sekretariat: Susanne Dusterhöft
Bankverbindung: SEB AG, Frankfurt, Konto 1 282 054 600, BLZ 500 101 11; Postbank FfM, Konto 74 949 601, BLZ 500 100 60

Anregungen und Wünsche?

Sekretariat: Beate Möller (069/9777-136)
E-Mail: redaktion@oekotest.de
Chefredakteur: Jürgen Stellpflug
Stellv. Chefredakteurinnen: Regine Cejka, Karin Schumacher
Chefs vom Dienst: Peter Köbel, Volker Weitz

Redaktion: Gabriele Achstetter, Enno Brendgens, Annette Dohrmann, Roman Goll, Hella Hansen, Birgit Hinsch, Maren Klein, Nina Krüger, Heike Krümmel (Lt. Magazin), Regina Liebermann, Meike Meyer, Cornelia Münster, Kerstin Scheidecker, Birgit Schumacher, Karin Schumacher (Lt. Testressort), Jürgen Steinert, Christine Throl

Redaktionsassistenten: Ines van Andel, Claudia Hasselberg, Thuy Nguyen, Anneke Ohnhaus, Elzbieta Podesszwa, Ingrid Pohl, Stefan Schell

Art Direction: Ullrich Böhnke

Gestaltung/Layout: Ullrich Böhnke, René Böhme, Jochen Dingeldein, Sina Kern, Maren Wiegner

Bildredaktion: Anja Jakuscheit, Iris Kaczmarczyk, Barbara Mehr

Produktfotos bei Tabellen: Jürgen Gocke

ÖKO-TEST-Online: Patrick Junker (Leitung), Sandra Haller, Jelena Garic, Edigna Menhard, Telefon: 08 21 / 45 03 56-0

Verlagsgeschäftsführung: Patrick Junker
Anzeigenleitung (verantwortl.): Peter Stäsche

Anzeigen: Manuela Calvo Zeller (-1 44), Diana Edzave (-1 54), Prisca Feingold (-1 43), Sabine Glathe (-1 47), Gabriele Kaisinger (-1 48), Annette Kronsbein (-1 59), Saasan Seifi (-2 14), Annette Zürn (-1 40). Zzt. gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 25.

Anzeigenassistenten/-disposition: Monika Schneiders (069/97777-140)
E-Mail: anzeigen@oekotest.de

Verlagsrepräsentanten:

Nielsen 2, 3 a: HM Hünwaldt Media GmbH, Egbert Hünwaldt, Robert-Koch-Str. 116-1, 65779 Ruppertsheim, Tel. 0 61 74 / 20 94 26, Fax 0 61 74 / 25 65 91, E-Mail: office@huenewaldt-media.de

Nielsen 3 b, 4: Verlagbüro Felchner, Sylvia Felchner, Andrea Dyck, Alte Steige 26, 87600 Kaufbeuren, Tel. 0 83 41 / 87 14 01, Fax 0 83 41 / 87 14 04, E-Mail: s.felchner@verlagsbuero-felchner.de, a.dyck@verlagsbuero-felchner.de

Automobil: Mediaservice Bernd Reisch, Schlosserstr. 12, 60322 Frankfurt am Main, Tel./Fax: 0 69 / 95 50 56-40; -11, E-Mail: welcome@mediaservice-frankfurt.de

Online: ADselect GmbH, Tobias M. Zielke, Bliersmeier Str. 80, 47229 Duisburg, Tel. 0 20 65 / 25 56 74-3, Fax 0 20 65 / 25 56 73-9, E-Mail: zielke@adselect.de

Presseanfragen und Marketing:

Edigna Menhard, Susanne Dusterhöft (069/97777-201, Fax -1 89)

Wissenschaftliche Beratung:

Prof. Manfred Schubert-Zsilavecz (Gesundheit), Dr. Falko Panzer (Kindergesundheit), Wolfgang Maes (Baubiologie)

Lektorat: Barbara Doering, Günzburg

Redaktionsschluss: 11. Mai 2009

Verantwortlich für den Inhalt:

Jürgen Stellpflug (VfSDP)

Urheber- und Verlagsrechte:

Alle in dieser Zeitschrift veröffentlichten Beiträge, insbesondere auch Tests und deren Ergebnisse, sind urheberrechtlich geschützt. Der Rechtsschutz gilt auch gegenüber Datenbanken und ähnlichen Einrichtungen. Kein Teil dieser Zeitschrift darf außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ohne schriftliche Genehmigung des Verlags in irgendeiner Form – durch Nachdruck, Kopie, Mikrofilm oder andere Verfahren – reproduziert oder in eine von Maschinen, insbesondere von Datenverarbeitungsanlagen, verwendbare Sprache übertragen werden. Entsprechendes gilt auch für die sonstige Verbreitung, insbesondere in elektronischen Medien.

Erscheinungsweise: monatlich

Vertrieb über den Zeitschriftenhandel:

DPV Network GmbH, Postfach 57 04 12, 22773 Hamburg, Tel. 0 40 / 3 78 45 - 63 35, www.dpv-network.de

Sie wollen abonnieren oder ein Heft bestellen?

ÖKO-TEST-Bestell- und Aboservice, Postfach 13 31, 53335 Meckenheim

Telefon: 0 69 / 3 65 06 26 26

Telefax: 0 69 / 3 65 06 26 27

Bestellungen/Fragen:

E-Mail: bestellung@oekotest.de

Abonnenten:

E-Mail: abo@oekotest.de

Preise: Jahresabo Deutschland: 39 Euro; Schweiz: 75 sFr.; Österreich: 46,67 Euro. Einzelhefte Deutschland: 3,80 Euro; Schweiz: 7,50 sFr.; Österreich: 3,80 Euro; BeNeLux: 3,80 Euro. Studentennachlass auf Anfrage.

Verkaufte Auflage:

161.985 Exemplare / IV. Quartal 2008



ISSN 0948-2644

Beilagen/Beihefte: Verlegerpostkarte der Firma ÖKO-TEST Verlag GmbH.

Druck/Belichtung:

Brühlsche Universitätsdruckerei GmbH & Co KG

Papier: 100 % Recyclingpapier

Fragen zu unseren Tests und Artikeln?

Verbraucherberatung:

Ingrid Bader, Maren Behrendt,

Telefon: 0900 1/70 74 26

oder 0900 1/70 79 66

Sprechzeiten: Mo, Mi, Do, Fr 9 bis 12 Uhr, Mi 14 bis 16 Uhr.

Dieser Service kostet 1,24 Euro die Minute aus dem deutschen Festnetz.

Online | Faszination Spielesoftware



Foto: Image Source

Video- und Computerspiele haben heute einen festen Platz im Kinderzimmer. Selbst an sonnigen Tagen verbringen viele lieber ihre Freizeit vor dem Bildschirm. Und das bereits im Vorschulalter. Während sich kaum ein Kind der Faszination wirbelnder Bilder entziehen kann, befürchten Eltern

Vereinsamung, Realitätsverlust, Aggressivität und Suchtsymptome, wenn der Nachwuchs stundenlang vor dem PC hängt. Doch Spiele bergen nicht nur Gefahren. Auf unserer Webseite finden Sie nützliche Tipps zum richtigen Umgang.

www.oekotest.de → Themen-Specials → Kinder

Online | Grüne Informationstechnik: Geld sparen, Klima schützen

Digitalkamera, Notebook, MP3-Player, Drucker, Handy oder Flachbildschirm – in deutschen Haushalten finden sich zahlreiche Geräte der Informations- und Kommunikationstechnik. Sie helfen bei der Arbeit, ermöglichen einen schnellen Informationszugang und unterhalten in der Freizeit. Der Energieverbrauch ist allerdings unnötig hoch. Allein für Deutschland sind zehn Kraftwerke notwendig, um den Strombedarf dieser Geräte zu decken. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Energie sparen und damit die Umwelt und Ihren Geldbeutel schonen.

www.oekotest.de → Themen-Specials → Freizeit/Technik



Foto: stockbyte

Online | Woher kommt mein Ei?

Weit mehr als die Hälfte deutscher Hennen lebt in Käfigen. Der Anteil alternativer Eierbetriebe macht laut Statistischem Bundesamt derzeit rund 38 Prozent aus. Die Nachfrage nach entsprechend erzeugten Eiern ist aber weit höher. Zwar ist mit der Käfighaltung bald Schluss. Wie sich die Hühnerhaltung und damit der Eiermarkt aber entwickeln wird, ist noch nicht abzusehen.

Was sich hinter Bodenhaltung, Freilandhaltung, ökologischer Haltung oder ganz neu der Kleingruppenhaltung verbirgt, erfahren Sie online.

www.oekotest.de → Themen-Specials → Ernährung



Foto: Image Library

Günstige Testpakete im Internet

Speziell für T-Pay- und T-Online-Kunden haben wir interessante Testpakete zusammengestellt. In diesen Paketen finden Sie mehrere Tests inklusive aller Ergebnisse in einem Dokument (PDF) zusammengefasst.

Die Pakete sind immer deutlich günstiger als der Einzelabruf der enthaltenen Tests.

Unter <http://emedien.oekotest.de> → Testpakete finden Sie alle Testpakete.

Je nach Zusammenstellung kosten die Pakete zwischen 1,50 und 5,00 EUR. Bezahlen können Sie bequem per Telekom-Rechnung oder MicroMoney, T-Online-Kunden können sich ganz einfach mit ihrer T-Online-Nummer anmelden.

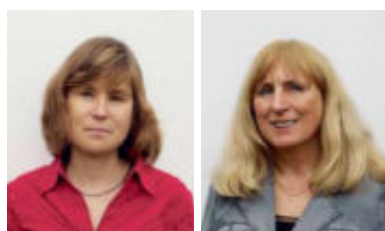


Beratung

Die Verbraucherberatung ist eine Serviceeinrichtung des ÖKO-TEST Verlags. Hier beraten Sie Frau Bader und Frau Behrendt zu allen Themen im ÖKO-TEST-Magazin. Telefonisch erreichen Sie die Verbraucherberatung

Mo, Mi, Do, Fr 9–12 Uhr
Mi zusätzl. 14–16 Uhr

unter den kostenpflichtigen Nummern 0900 1/70 74 26 und 0900 1/70 79 66 für 1,24 Euro pro Minute aus dem deutschen Festnetz.



Maren Behrendt

Ingrid Bader

Abonnement

Sie wollen das ÖKO-TEST-Magazin abonnieren oder ein Einzelheft oder einen Ratgeber nachbestellen? (Preise siehe Impressum oder im Internet) Bestellen Sie bitte schriftlich bei: ÖKO-TEST

Bestell- und Aboservice
Postfach 13 31

53335 Meckenheim

Telefonisch erreichen Sie unseren Service von Montag bis Freitag 8 bis 18 Uhr

unter 0 69/3 65 06 26 26

oder per E-Mail:

bestellung@oekotest.de

abo@oekotest.de

Natürlich können Sie auch online bestellen, unseren Shop finden Sie im Internet unter der Adresse:

<http://shop.oekotest.de>

Testergebnisse im Internet kaufen

Auf <http://emedien.oekotest.de> finden Sie über 3.000 Tests inklusive aller Testergebnisse, Nachwirkungen und Anbieter. Viele davon sind kostenlos abrufbar, andere kosten je nach Erscheinungsdatum zwischen 60 Cent und 2,00 EUR. Um bezahlen zu können, stehen Ihnen verschiedene Abrechnungssysteme zur Verfügung: per Telekom-Rechnung, Handy, Telefon, Bankeinzug oder Kreditkarte – abgerechnet wird, wie Sie es wünschen.

ÖKO-TEST auch als E-Paper

Im Onlineshop von ÖKO-TEST <http://shop.oekotest.de> finden Sie viele Ausgaben (auch bereits vergriffene) als elektronische Version („E-Paper“). Informationen zur Nutzung, Bedienung und dem Kauf unserer E-Paper finden Sie im Onlineshop.



Im Überblick

Die Tests im ÖKO-TEST-Magazin der vergangenen zwölf Monate.

Test	Ausgabe	Test	Ausgabe	Test	Ausgabe
After-Shave-Balsam	Februar 2009	Holzlasuren für innen und außen	April 2009	Portionskaffeemaschinen	Dezember 2008
Akkubohrschrauber	März 2009	Holzpuzzles	November 2008	Private Krankenversicherungen, Basistarife	März 2009
Aknemittel	August 2008	Honig	Januar 2009	Rasenmäher	Juli 2008
Allergiemittel für die Haut	Februar 2009	Indexfonds	April 2009	Riester-Renten	Juli 2008
Ameisenbekämpfungsmittel	Mai 2009	Joghurt, probiotisch	Januar 2009	Rürup-Renten	August 2008
Apothekenkosmetik	Oktober 2008	Johanniskrautpräparate	Dezember 2008	Salatgurken	März 2009
Arbeitshandschuhe	Februar 2009	Kartoffeln	Oktober 2008	Schneckenmittel	Mai 2009
Babycremes, Pflegecremes	März 2009	Kinderbetten	Juni 2008	Schnuller	Januar 2009
Babyfeuchttücher	Februar 2009	Kinderfahrräder	Mai 2009	Schwarze BHs	April 2009
Babynahrung, Gläschenkost		Kindershampoos	Januar 2009	Schwimmhilfen	Juli 2008
Gemüsebreie	Mai 2009	Kindersonnenschutzmittel	Juli 2008	Seifen, flüssige	Mai 2009
Babynahrung, Karottensäfte	Mai 2009	Kinderspielzeug	Dezember 2008	Seniorenhandys	November 2008
Babynahrung, Muttermilchersatz	Juni 2008	Kinderstrumpfhosen	Oktober 2008	Shampoos für feines Haar	März 2009
Badezusätze	Januar 2009	Kinderturnschuhe	August 2008	Shampoos, Farbglanz	Juni 2008
Basilikum	April 2009	Klassiker & Konkurrenten	September 2008	Shampoos, Farbglanz	März 2009
Bettwäsche	November 2008	Kontaktlinsenpflege	Juli 2008	Shampoos, gegen fettendes Haar	März 2009
Bier-Mischgetränke	Juni 2008	Körperbutter	November 2008	Shampoos, normales Haar	März 2009
Birnen	August 2008	Krankenkassen, Naturheilverfahren	Juli 2008	Shampoos, Schuppen	März 2009
Bohrmaschinen	August 2008	Krankentagegeldversicherungen	Januar 2009	Shampoos, strapaziertes Haar	März 2009
Chips	Juli 2008	Krankenversicherungen, privat, Gesundheitsfragen	Juni 2008	Slipenlagen	August 2008
Computerspiele 35	September 2008	Lätzchen	September 2008	Sonnenschirme	Juni 2008
Computerspiele 36	November 2008	Lipgloss	August 2008	Sonnenschutzmittel	Juni 2008
Computerspiele 37	Februar 2009	Luftballons	Februar 2009	Sparbriefe	Dezember 2008
Cremes, Luxus	Mai 2009	Mikrowellengeräte	Februar 2009	Staubsauger	September 2008
Deos	Juli 2008	Mittel gegen Blattläuse	Mai 2009	Stoppersocken	April 2009
Direktversicherungen	September 2008	Mittel gegen Gelenkbeschwerden	Mai 2009	Strandmuscheln	Juni 2008
Discounter-Gesundheitspräparate	März 2009	Mittel gegen prämenstruelle und Zyklusbeschwerden	September 2008	Tagesgeld	Dezember 2008
Discounter-Kosmetik	April 2009	Mittel gegen Vorratsschädlinge	Mai 2009	Tapeten, gemustert	April 2009
Discounter-Lebensmittel	Februar 2009	Mottenschutzmittel	Mai 2009	Tee/aromatisierter Tee	November 2008
Doppelkekse	April 2009	Multivitaminsäfte	Februar 2009	Tiefkühlfisch	Oktober 2008
Durchfallmittel	Juni 2008	Mundspüllösungen	Oktober 2008	Tiefkühlgarnelen	Dezember 2008
Duschcremes	September 2008	Nachtcremes	Januar 2009	Toastbrot	August 2008
Duschvorhänge	Januar 2009	Nackenstützkissen	April 2009	Vitamin-B-Präparate	Oktober 2008
Echinaceapräparate	November 2008	Obst- und Gemüseeinkauf	August 2008	Wassermalfarben	September 2008
Einfachhandys	November 2008	Obst- und Gemüseeinkauf	September 2008	Weihnachtsmänner	Dezember 2008
Energiesparlampen	Oktober 2008	Obst- und Gemüseeinkauf	Oktober 2008	Weintrauben	September 2008
Energiesparlampen, Haltbarkeit	März 2009	Obst- und Gemüseeinkauf	März 2009	Weizenmehl	Juni 2008
Epilierer	Juni 2008	Obst- und Gemüseeinkauf	April 2009	Wertsicherungsfonds	Juni 2008
Festgeld	Dezember 2008	Olivenöle	Mai 2009	Wind- und Wettercremes	November 2008
Fitnessstudios	Januar 2009	Parfümfreie Babypflege	August 2008	Wohn-Riester	
Frischkäse mit Kräutern	Juli 2008	Parfüms	Dezember 2008	Bausparverträge	Februar 2009
Garantiefonds	Juni 2008	Passierte Tomaten	März 2009	Wohn-Riester Darlehen	Februar 2009
Geldmarktfonds	Dezember 2008	Pensionskassen	Oktober 2008	Zahnbürsten	September 2008
Gute-Nacht-Breie	Oktober 2008	Plastikclogs	Juli 2008	Zahnbürsten, elektrische	Dezember 2008
Haarfarben	November 2008			Zusatzversicherungen, ambulant	Juni 2008
Haarfarben, Tönungen	Februar 2009			Zusatzversicherungen, stationär	Juni 2008
Hausratversicherungen	Oktober 2008				

Gefragt, gesagt, getan

Was immer Sie wissen wollen: Wir bringen es in Erfahrung. Sie lesen das Ergebnis hier.



Foto: irisblende.de

Überbuchter Flug

Welche Rechte habe ich bei einem überbuchten Flug?

Matthias Strack, Köthen

(mk) Wer am Boden zurückbleiben muss, hat Anspruch auf Entschädigung. Bei einer Kurzstrecke (bis 1.500 Kilometer) liegt diese bei 250 Euro, bei einer Mittelstrecke bei 400 Euro, bei einer Langstrecke (ab 3.500 Kilometer) bei 600 Euro. Hinzu kommt die Erstattung des Ticketpreises und der Kosten für Essen, Telefonate und Hotelübernachtungen. Um beim Flugunternehmen alle Ansprüche besser durchsetzen zu können, ist es wichtig, dass alle Belege aufgehoben werden. Außerdem sollte man sich die Nichtbeförderung bescheinigen lassen, am besten mit Angabe des Grundes. Sollte das Flugunternehmen sich weigern, zu zahlen, ist die Schlichtungsstelle Mobilität in Berlin (www.schlichtungsstelle-mobilitaet.org) der richtige Ansprechpartner.

Kräuter schneiden

Soll man die Kräuter für die Frankfurter Grüne Sauce schneiden oder darf man sie auch pürieren?

Charlotte Klaus, Darmstadt

(hin) Das Schneiden von Kräutern ist natürlich aufwendig – vor allem wenn größere Mengen zu bewältigen sind. „Doch es lohnt sich“, sagt Jürgen Andruschkewitsch, Eurotoque-Koch und Inhaber des Restaurants Rose aus dem Schwäbischen Vellberg. Andruschkewitsch setzt in seiner Küche reichlich frisches Grün ein und erklärt: „Würde man die Kräuter pürieren, gehen ätherische Öle verloren, und der Geschmack leidet.“ Auch das Mixen mit Joghurt oder saurer Sahne hält er für keine gute Idee. „Der Geschmack bleibt zwar erhalten, das Mixen macht die



Foto: pixelio.de/Lindenbaum

Sauce aber zu flüssig.“ Vor dem Schneiden sollte man die Kräuter verlesen, waschen und gut trocken schleudern. Das Schneiden selbst funktioniert am besten mit einem großen, scharfen Kochmesser. „Damit bekommt man die Kräuter besonders fein.“ So entfalten die klassischen sieben: Borretsch, Kerbel, Kresse, Petersilie, Pimpinelle, Sauerampfer und Schnittlauch ihr Aroma am intensivsten. Angerührt wird die Grüne Sauce mit Joghurt, Quark und Sauerrahm nach Belieben, außerdem Öl, hart gekochten Eigelben, Salz und Pfeffer.

Brillen

Wann habe ich Anspruch auf eine spezielle Bildschirmarbeitsplatzbrille?

Eva Krämer, Attendorf

(ste) Wenn eine Bildschirmbrille nachweislich für den Job notwendig ist, übernimmt der Arbeitgeber die Kosten. Dies regelt das Arbeitsschutzgesetz. Das detaillierte Vorgehen sollte man vorab mit dem Arbeitgeber besprechen, rät das Kuratorium Gutes Sehen. Betroffene können sich dann vom Betriebsarzt oder einem vom Unternehmen benannten Augenarzt untersuchen lassen. Stellt sich dabei heraus, dass die normale Brille für die Computerarbeit nicht geeignet ist, hat der Arbeitnehmer Anspruch auf eine spezielle Bildschirmbrille. Die Gebühren für die augenärztliche Untersuchung und die notwendigen Kosten für die Bildschirmarbeitsplatzbrille trägt der Arbeitgeber. Er kann übrigens auch verlangen, dass diese spezielle Brille am Arbeitsplatz verbleibt, also nicht privat genutzt wird.



Foto: irisblende.de

Piercing

Ich bin schwanger und habe ein Bauchnabelpiercing. Ich will es eigentlich nicht rausnehmen. Ist das ein Risiko?

Johanna Teichert, Kiel

(nik) „Normalerweise gibt es keine Probleme. Wenn der Bauch allerdings sehr dick wird und seine maximale Spannung erreicht, kann die gepiercte Haut reißen“, sagt der Dermatologe Klaus Hoffmann, der die Abteilung für ästhetisch operative Medizin an der Ruhr-Universität Bochum leitet. Ob ein Bauchnabelpiercing drinbleiben kann oder nicht, muss also individuell entschieden werden.



Foto: sxc/bulentince 2

Scheinbar natürliche Haarfarbe

Die Firma Schwarzkopf wirbt zurzeit für eine neue Haarfarbe, „Essential Color, 80 % naturbasiert“. Ist dies wirklich eine Alternative zu den herkömmlichen chemischen Farben?

Karen Rossmann, per Mail



Foto: photodisc

(ks) Bei der Farbe handelt es sich um eine konventionelle chemische Haarfarbe, die ebenso mit aromatischen Aminen färbt, wie andere chemische Haarfarben auch. Aromatische Amine stehen im Verdacht, Krebs auszulösen. Der von uns eingekaufte Farbtön 215 Mittelblond enthält zum Beispiel Toluene-2,5-Diamine Sulfate, was Allergien auslösen kann, sowie

Resorcin, was im Zellversuch Chromosomenveränderungen hervorgerufen hat. Die Inhaltsstoffliste enthält sehr viele Stoffe, die in zertifizierter Naturkosmetik nicht zugelassen sind.

Vom Zahnarzt überrumpelt

Mein Zahnarzt hat mir während der laufenden Behandlung eine private Leistung angeboten. Weil ich unsicher war, habe ich mündlich zugestimmt. Ehrlich gesagt fühle ich mich im Nachhinein etwas überrumpelt. Muss ich die Rechnung jetzt bezahlen?

Peter Jäger, Köln

(eb) Leider ja. Denn wenn der Zahnarzt Ihnen den Preis genannt hat, und Sie die Leistung angenommen haben, ist ein gültiger Vertrag zustande gekommen. Da sich eine Zahnbehandlung auch nicht einfach so zurückgeben lässt, können Sie im Nachhinein auch nicht mehr von dem Vertrag zurücktreten. Korrekt hat sich Ihr Zahnarzt aber trotzdem nicht verhalten. Denn



Foto: istock

nach den Gepflogenheiten der Branche hätte er Sie vor der Behandlung über die Möglichkeiten aufklären und Ihnen eine Bedenkzeit geben müssen – zumindest einen Tag. Die Patienten derart zu überrumpeln, ist leider sehr verbreitet. Insofern sollten Sie überlegen, ob Sie nicht eine Beschwerde bei der zuständigen Zahnärztekammer einreichen wollen.

Schimmelige Bücher

Viele meiner Bücher sind fleckig und riechen etwas muffig. Wie kann ich erkennen, ob das Schimmel ist und ich sie wegwerfen muss?

Stephanie Hermann, Dortmund

(mm) Wenn nicht nur die Ränder, sondern auch die Flächen der Seiten fleckig sind oder Wellen im Papier verraten, dass die Bücher einmal feucht geworden sind, ist ein richtiger Schimmelbefall wahrscheinlich. Bei ersetzbaren Werken würden hier die Argumente pro Wegwerfen überwiegen. In normal trockener Umgebung (relative Luftfeuchte unter 60 Prozent) werden die Schimmelpilze zwar nicht weiter gedeihen – die ungesunden Sporen bleiben aber. Bücher von antiquarischem Wert kann man vom Buchrestaurator retten lassen. Sind die Bücher stets trocken gelagert worden, handelt es sich wahrscheinlich nur um einen oberflächigen Befall. Dann kann man sie mit einem Staubsauger mit Mikrofilter absaugen. Handschuhe und Atemmasken mit der Spezifikation FP 2 schützen.



Foto: ccvision.de

Vakuumkleidersack

Kann man Daunebetten auch platzsparend in einem Vakuumbeutel lagern?

Robin Schuhman, Hannover

(mm) Nein. Bis zu 70 Prozent weniger Platzbedarf sollen Textilien haben, wenn man sie in einem Vakuumkleidersack lagert, aus dem mit einem Staubsauger die Luft herausgesaugt wird. Einem Daunebett würde diese Behandlung aber nicht guttun: Unter dem Druck könnten die Federn brechen. Um Daunebetten schön bauschig zu halten, lagert man sie am besten in einer luftdurchlässigen Umhüllung aus Baumwolle. Dafür dürfen Wolldecken, dicke Pullis und Winterjacken in den Vakuumsack.



Foto: istock

TEST Mineralwasser

Fast 150 verschiedene Marken sind in unserem Test vertreten. So viel sei schon mal verraten: Auch in diesem Sommer muss keine Kehle trocken bleiben, viele Mineralwässer waren rundum in Ordnung.



Foto: Banana Stock

TEST Sonnenbrandmittel

Wenn's dann doch passiert ist, kann ein gutes Sonnenbrandmittel die Schmerzen ein wenig lindern und die verbrannte Haut pflegen. Aber wie immer gilt: Es kommt drauf an, was die Hersteller in Tuben und Tiegeln gefüllt haben. Auch bei diesem Test waren wir mit einigen Produzenten gar nicht zufrieden.



Foto: Image Source

TEST Laminat

Obwohl die Gebrauchseigenschaften im Vergleich zu Parkett deutlich schlechter sind, wird in deutschen Landen jede Menge Laminat verlegt. Wir haben die wichtigsten Marken auf Schadstoffe untersuchen lassen. Zudem mussten die Bodenbeläge im Praxistest zeigen, von welcher Qualität sie sind.



Foto: photoaio

TEST Nagellack

Jetzt werden die Krallen wieder ausgefahren. Kein Problem: Mit einigen Marken in den aktuellen Tönen kann Frau getrost Farbe auf Hand- und Fußnägel zaubern. In einigen Fläschchen steckt allerdings aggressive Chemie, die auf Dauer nicht zu empfehlen ist.



Foto: irisblende.de

TEST Planschbecken

Unser letzter Test war eine Katastrophe – die Kunststoffbecken steckten voller problematischer Substanzen. Haben die Hersteller der Produkte nun endlich dazugelernt? Wir sind gespannt auf die Untersuchungsergebnisse für die aktuellen Modelle!

weitere TESTs

Hochdruckreiniger

Ob sie wirklich alles sauber putzen.

Riester-Renten

Was Sie im Alter bringen.

Außerdem

Discounter: billig – auf wessen Kosten? • Serie Erziehung: Die richtigen Freunde • Das EU-Chemikaliengesetz • Deutsche Flüsse • Treppenlifte

... und noch vieles mehr.

Das neue Heft erscheint am **Freitag, 26. Juni 2009**

GUTE NACHT. GUTEN TAG.

dormiente[®]
RICHTIG GUT SCHLAFEN



15%

AUCH GUT FÜR SIE: Wir nehmen das Testergebnis von Ökotest zum Anlass und geben Ihnen in den Monaten Mai und Juni 2009 15% Nachlass* auf den regulären Verkaufspreis von 98,- EUR.



Durch seine ergonomische Form aus 100% Naturlatex bietet Ihnen das Formkissen **ERGOPILLO MED** eine optimale Anpassungsfähigkeit. Zur individuellen Höhenregulierung ist das Kissen mit einer entnehmbaren Latexplatte ausgestattet. Gut für Sie: eine ideale und erholsame Schlafposition in der Nacht und die daraus resultierende Vitalität am Tag. So auch das Testurteil von Ökotest: gut!

* bei allen teilnehmenden dormiente Händlern

WIR FREUEN UNS AUF SIE:

0|

01099 DRESDEN, **TROLLHUS**, KÖNIGSBRÜCKER STR. 45 (ECKE ESCHENSTR.)
04109 LEIPZIG-ZENTRUM, **ZEITLOS SCHLAFEN & WOHNEN**, GOTTSCHEDSTR. 12

1|

10585 BERLIN, **ARMIN SCHNEIDER**, WILMERSDORFERSTR. 150
10623 BERLIN, **TROLLHUS IM STILWERK**, KANTSTR. 17-20
10625 BERLIN, **OASIS**, GOETHESTR. 14/ECKE SCHLÜTERSTR. NÄHE SAVIGNYPLATZ
14169 BERLIN, **SCHMITT DAS BETTENHAUS**, Teltower Damm 28

2|

21335 LÜNEBURG, **BURSIA**, BEI DER KEULAHÜTTE 1/AUF DER HÜDE (ILMENAU CENTER)
22083 HAMBURG, **JAH REGALE CENTER**, HAMBURGER STR. 116
22761 HAMBURG-ALTONA, **TREIBHOLZ NATÜRLICHE EINRICHTUNGEN**, STAHLTWIETE 14A
22769 HAMBURG, **FUTONIA**, STRESEMANNSTR. 232-238
22850 NORDERSTEDT, **PFEFFER BETT- UND TISCHKULTUR**, BERLINER ALLEE 44
28203 BREMEN, **TREIBHOLZ - NATÜRLICHE EINRICHTUNGEN**, AUF DEN HÄFEN 16-20

3|

30449 HANNOVER, **RZ-MÖBEL**, FALKENSTR. 9
33602 BIELEFELD, **OASIS-WOHNFORM**, VIKTORIASTR. 39
34117 KASSEL, **WOHN-FABRIK**, ERZBERGERSTR. 13A
34346 HEDENMÜNDE, **BETTENHAUS KRAFT**, MÜNDENER STR. 9
35037 MARBURG, **SCHREINEREI U. MÖBELHAUS TEXTOR**, LIEBIGSTR. 10-14
35390 GIESSEN, **DORMIVITAL SHOWROOM**, SCHULSTR. 11

35452 HEUHELHEIM, **DORMIVITAL**, AM ZIMMERPLATZ 3
35683 DILLENBURG, **KRECH**, WWW.BETTWERK.DE, HINDENBURGSTR. 6

4|

40670 MEERBUSCH-OSTERRATH, **PROVON**, BREITE STR. 23
41061 MÖNCHENGLADBACH, **BAUMHAUS**, ERZBERGER STR. 170
42657 SOLINGEN, **DER ANDERE LADEN**, NEUENHOFER STR. 14
48155 MÜNSTER, **BETTENHAUS SCHRÜNDER**, WESELER STR. 77

5|

50672 KÖLN, **DIE DRITTE HAUT**, VENLOER STR. 59
50733 KÖLN-NIPPES, **PRO NATURA**, FLORA STR. 19
52062 AACHEN, **SEQUOIA EINRICHTUNGEN**, THEATERSTR. 13
53111 BONN, **WOHN SITZ ART**, OXFORDSTR. 9
53111 BONN, **WOLFES & WOLFES**, BORNHEIMER STR. 24A
55124 MAINZ, **WOHNSTUDIO WOLF**, AM SÄGEWERK 23A
56068 KOBLENZ, **TEPPICH PIES**, WWW.WOHNBEDARF-PIES.DE
59423 UNNA, **RÜCKGRAT SITZEN • ARBEITEN • NATÜRLICH SCHLAFEN**, FLÜGELSTR. 13

6|

60322 FRANKFURT, **BETT-GEFLÜSTER**, WWW.BETT-GEFLUESTER.EU
63589 LINSINGERICH, **ERGO SITZPLATZ**, KLEINBAHNWEG 4
63785 OBERNURG/M., **FISCHERS NeuArt**, KATHARINENSTR. 19
64823 GROSS-UMSTADT, **INNATURA**, WERNER-HEISENBERGSTR. 10
65207 WIESBADEN-IGSTADT, **HOLZWERKSTATT FILOU**, KLEINE STR. 7
67098 BAD DÜRKHEIM, **OE.COM.**, GUTLEUTSTR. 50

67487 MAIKAMMER, **B.A.U.M. - NATUR**, WWW.BAUM-NATUR.DE
68161 MANNHEIM, **BEL MONDO**, M2, 8-9
69115 HEIDELBERG, **BEL MONDO**, ROHRBACHER STR. 54

7|

70174 STUTTGART, **HOLZMANUFAKTUR - SHOWROOM**, KRONENSTR. 30
72764 REUTLINGEN, **RAUM + DESIGN WEINMANN**, GARTENSTR. 26
73728 ESSLINGEN, **CALYPSO**, STROHSTR. 14
76133 KARLSRUHE, **ROTER PUNKT**, AMALIENSTR. 25/ECKE WALDSTR.
76227 KA-DURLACH, **ZURELL GANZ ANDERS SITZEN & LIEGEN**, PFINTALSTR. 25
78462 KONSTANZ, **RELAX**, UNTERE LAUBE 43

8|

80469 MÜNCHEN, **OASIS WOHNKULTUR**, REICHENBACHSTR. 39
81667 MÜNCHEN, **SCHMIDBAUER NATUR**, WÖRTHSTR. 26
83022 ROSENHEIM, **SARINGER WOHNEN**, INNSTR. 31-33
83043 BAD AIBLING, **BETT & WÄSCHE E. SCHÜSSLER**, SEDANSTR. 6

9|

90443 NÜRNBERG, **WORLD OF SLEEP**, KNAUERSTR. 11
90765 FÜRTH, **TENDENZA WOHNEN & LIFESTYLE**, HANS-VOGEL-STR. 53
92224 AMBERG, **STRABELLO - WOHNRAUM GESTALTEN**, FUGGERSTR. 36
92637 WEIDEN, **NATURRAUM ROTH**, WEIDINGWEG 20
94315 STRAUBING, **DER POLSTERER**, SIMON-HÖLLER-STR. 8
97070 WÜRZBURG, **DAS BETT**, SPIEGELSTR. 15-17

ITALIEN|

I-39011 LANA, **SCHLAF G'SUND**, BOZNERSTR. 21

www.dormiente.com



Wir wissen viel über Zucchini. Zum Beispiel, dass dies hier eine Gurke ist.

Wussten Sie, dass es allein 52 Gurkenarten gibt? Und Kürbisgewächse, wie Zucchini, gibt's sogar über 800. Bei so einer Vielfalt kommt man schon mal durcheinander. Aber zum Glück gibt es die Lebensmittel-Experten von EDEKA, die nahezu immer den Durchblick behalten.

Dafür werden sie erst perfekt aus- und dann regelmäßig weitergebildet. Also fragen Sie uns ruhig. Nicht nur zu Gurken oder Kürbisgewächsen. Wir liefern Ihnen auch gerne die passenden Rezepte. Denn von denen gibt's bekanntlich die größte Artenvielfalt.

Wir lieben Lebensmittel.

